धम्म डिजिटल ग्रन्थ-१०

"मा निवत्त अभिक्कम"

व्यावहारिक विपश्यना ध्यान

भाग १

आधारभूत चरणहरू



मूल लेखक
विश्वविख्यात सतिपट्ठान विपश्यनाचार्य
अग्गमहापण्डित महासी सयादो

अनुवादक
ठाकुर कृष्ण उप्रेती

"मा निवत्त अभिक्कम"

व्यावहारिक विपश्यना ध्यान

भाग १

आधारभूत चरणहरू

मूल लेखक:

विश्वविख्यात सतिपट्ठान विपश्यनाचार्य

अग्गमहापण्डित महासी सयादो

अनुवादक

ठाकुर कृष्ण उप्रेती



प्रकाशक

धम्म डिजिटल

धापाखेल, ललितपुर

नेपाल

पुस्तक : मूल बर्मी भाषाबाट
अंग्रेजीमा अनुवादित पुस्तक
'प्राक्टिकल इन्साइट मेडिटेशन' को
नेपाली अनुवाद

प्रकाशक : **धम्म डिजिटल**
धापाखेल, ललितपुर
नेपाल

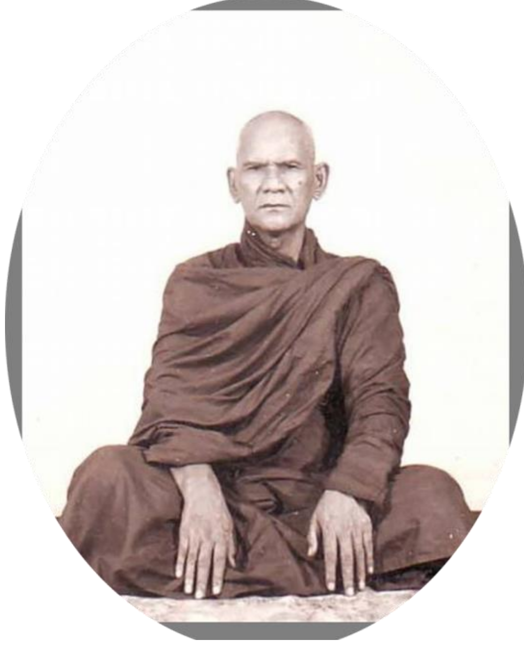
प्रकाशन दाता : भवानी उप्रेती सपरिवार

प्रथम संस्करण : १००० प्रति

प्रकाशन वर्ष : बु. सं. २५६८, ने. सं. ११४५
वि. सं. २०८१, ई. सं. २०२५

मुद्रण : सिग्मा जनरल अफसेट प्रेस
साँचल, सानेपा, ललितपुर
फोनः ०१-५४५४०२९

समर्पण



सतिपट्ठान विपस्सना ध्यानका परमश्रद्धेय आचार्य,
विश्वविख्यात ध्यानगुरु, छट्ठ सङ्गायनाका
प्रश्नकर्ता, महोपकारक अग्गमहापण्डित
महास्थविर महासी सयादोमा
सादर समर्पित।

प्रकाशकीय

विश्वविख्यात सतिपट्ठान विपश्यनाचार्य अग्गमहापण्डित महासी सयादोद्वारा लिखित बर्मी पुस्तकको अंग्रेजीमा अनुवाद "Practical Insight Meditation" पुस्तकलाई नेपालीमा ठाकुर कृष्ण उप्रेतीज्यूले "व्यावहारिक विपश्यना ध्यान" शीर्षकमा अनुवाद गर्नुभएको छ र सो पुस्तक प्रकाशन गर्न पाउँदा धर्मप्रीतिको अनुभूति गरेका छौँ। बुद्धधर्मका अनमोल पुस्तकहरूलाई डिजिटलाइज गरी जगेर्ना गर्ने र वेबसाइट मार्फत सर्वसाधारणको पहुँचमा पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ स्थापना भएको यस धम्म डिजिटलले विपश्यना ध्यान भावना अभ्यास गर्न चाहने साधक साधिकाहरूलाई यस पुस्तकले मार्गनिर्देशन गर्ने तथा व्यावहारिक जीवनमा कसरी उपयोगी हुन्छ भन्ने ज्ञान प्राप्त हुने कुरामा विश्वस्त छौँ।

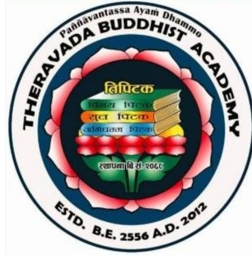
२०७६ साल फागुन १० गते धम्म डिजिटलको स्थापना भए पश्चात् यस संस्थाले नेपालको बौद्ध साहित्यलाई डिजिटलाइज गरी संसारको जुनसुकै क्षेत्रमा बसोबास गर्ने बुद्धशिक्षा अध्ययन गर्न चाहनेहरूलाई अध्ययनको लागि www.dhamma.digital वेबसाइटमा अहिलेसम्म १५०० वटा नेपालमा प्रकाशित पुस्तकहरू संग्रहित गरेका छौँ र पुस्तकहरू निरन्तर रूपमा थप्ने कार्य भइरहेको छ। विशुद्ध धार्मिक उद्देश्यका साथ शुरु गरिएको धम्म डिजिटलले डिजिटलाइज सँगसँगै प्रतिलिपि अधिकार लिई पुस्तक प्रकाशन तथा श्रव्य दृश्य भिडियोहरू पनि प्रसारण गर्दै आइरहेको छ। आर्थिक सहयोगहरू पारदर्शी बनाउने, सहयोगी दाताहरूको पुस्तक प्रकाशन गर्ने अनुरोध आएमा पुस्तक प्रकाशन गर्न धम्म डिजिटल तत्पर रहेको छ। विगत दुई वर्षदेखि तिपिटक अनुवाद तथा प्रकाशन समिति गठन गरी त्रिपिटक पालि संस्करण तथा पालि त्रिपिटकको नेपाली अनुवाद कार्य पनि भइरहेको छ।

प्रस्तुत पुस्तकका अनुवादक ठाकुर कृष्ण उप्रेतीज्यू परियत्ति र प्रतिपत्ति शिक्षा दुवैको अभ्यासमा चिरपरिचित व्यक्तित्त्व हुनुहुन्छ। बुद्ध शिक्षाको अध्ययन र विपश्यना ध्यान भावनाको अभ्यास सँगसँगै पुस्तक लेखनमा उहाँको क्षमता अति प्रशंसनीय छन्। बुद्ध शासनिक कार्यमा उहाँले आफ्नो रुचि तथा योगदान यसरी नै कायम गरिरहन सकोस् भनी शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौँ।

पुस्तक प्रकाशनको लागि अवसर दिनु भएकोमा दाता भवानी उप्रेती सपरिवारमा साधुवाद व्यक्त गर्न चाहन्छौँ। यस पुस्तक तयार गर्न सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरू, विशेष गरी भिक्षु बोधिज्ञान महास्थविर, विमलज्ञाणी गुरुमां, प्रा. मदन रत्न मानन्धर, डा. महेन्द्र रत्न शाक्यज्यूहरूप्रति आभार व्यक्त गर्न चाहन्छौँ। पुस्तक समयमा नै प्रकाशन गर्ने कार्यमा आवश्यक सहयोग पुऱ्याउनु भएकोमा सिग्मा जनरल अफसेट प्रेस परिवारलाई पनि धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौँ।

भवतु सब्ब मङ्गलं।

धम्म डिजिटल
धापाखेल बुद्ध विहार
धापाखेल, ललितपुर।
मितिः २०८१ माघ ८



मङ्गलमय शुभकामना

पूजनीय अग्गमहापण्डित विपस्सनाचार्य महासी सयादो भन्तेको अति उपयोगी पुस्तक प्राक्टिकल इन्साइट मेडिटेशन (Practical Insight Meditation) को नेपाली अनुवाद प्रकाशित भएकोले मलाई अत्यन्त हर्ष लागेको छ। यसमा विपस्सना अभ्यास कसरी गर्ने भन्ने विषयलाई राम्ररी वर्णन गरिएको छ। बर्माको ठूलो भन्ते महासी सयादोको स्मरण गर्दा उहाँलाई नेपालमा आउनु हुँदा श्री सुमङ्गल विहारमा भव्य स्वागत गरिएको थियो। त्यसबखत म र मेरो बुबा बुद्धरत्न शाक्य मिलेर हामी आफैले बनाएको २० इन्च उचाइको धातुको बुद्धमूर्ति उहाँको हातमा दान दिने ठूलो सौभाग्य पाएको हिजोआजको कुराझैँ म सम्झन्छु।

महासी सयादो भन्तेको यो पुस्तक नेपालीमा अनुवाद गर्ने शङ्खमूल, नयाँ बानेश्वर निवासी ठाकुर कृष्ण उप्रेती हुनुहुन्छ। सन् २०२० मा थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमीमा एम. ए. कक्षामा पढ्न आउनु भएपछि उहाँलाई मैले चिनेको हो। उहाँ थेरवाद बुद्धधर्ममा स्नातकोत्तर सकेर हाल यही कलेजमै पालि बौद्ध अध्ययनमा स्नातकोत्तर तहमा पढ्दै हुनुहुन्छ। यो अध्ययन सकेपछि उहाँको डबल एम. ए. हुन्छ। थेरवाद बुद्धधर्म र पालिभाषामा दक्षता हासिल गरिरहनु भएका उहाँ विपस्सना शिविरमा पनि पटक पटक बस्नुभएको छ। नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग र अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, शङ्खमूलमा पटक पटक विपस्सना शिविर लिनुभएका उहाँ विपस्सी

साधक हुनुहुन्छ। महासी सयादो भन्ते र गोयन्का गरु दुवैको शिविरको अनुभव उहाँले बटुल्नुभएको छ। विपस्सनाचार्य कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्काज्यूको धर्मकीर्ति पत्रिकामा प्रकाशित एउटा अन्तर्वार्ता पनि यो पुस्तकमा छापिएको छ। यसमा दुवै विपस्सना विधि राम्रा विधि हुन् जसलाई जुन अनुकूल हुन्छ त्यो गर्नसक्ने बताइएको छ। यसको अतिरिक्त यसमा उहाँले महासतिपठ्ठानसुत्त, बुद्धवन्दना, केही परित्तसुत्तहरूको पालि र अर्थ प्रकाश गर्नुभएको छ। ती सुत्तहरूको पालिबाट नेपालीमा यथासम्भव ठीक ठीक अनुवाद भएको मैले पाएको छु। यसरी यो पुस्तक नेपाली पाठकलाई अत्यन्त उपयोगी हुने ठान्दछु।

ठाकुरजी अत्यन्त कोमल विनम्र स्वभाव भएका मिलनसार एवं विद्वत् व्यक्ति हुनुहुन्छ। उहाँले भगवान् बुद्धको शिक्षालाई अध्ययन चिन्तन मनन मात्र होइन, अभ्यासमा पनि उतारेर अनुभव हासिल गर्नुभएको छ। आज उहाँले यो पुस्तक नेपालीमा अनुवाद गरी विपस्सना साधकलाई मात्र होइन, बौद्ध जगतमै एउटा राम्रो काम गर्नुभएको छ। भविष्यमा पनि उहाँको कलमबाट यस्तै राम्रो कृति प्रकाशन होस् भनी कामना गर्दछु। अन्तमा उहाँलाई सुस्वास्थ्य, दीर्घायु, निरोगी र उत्तरोत्तर प्रगति तथा संबृद्धिको कामना गर्दै मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

डा० महेन्द्र रत्न शाक्य
प्राचार्य
थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमी
विश्वशान्ति विहार, काठमाडौँ।
२०८१।७।९

मन्तव्य

विद्वान् श्री ठाकुर कृष्ण उप्रेतीज्यूबाट अनुदित यस पुस्तकको आद्योपान्त हेर्ने अवसर पाएँ। बुद्ध शिक्षा एवं सतिपट्ठान विपस्सना ध्यानका प्राविधिक शब्दहरूलाई अलि अलि मिलाउने प्रयास गरेँ। परमश्रद्धेय विपस्सना आचार्य, छट्ठ सङ्गायनाका प्रश्नकर्ता, विश्वविख्यात ध्यानगुरु, मानव समाजमा अत्यन्त दुर्लभ मानिने अरहत् गुणले युक्त, बुद्धशिक्षाका गहनतम व्याख्याता, महोपकारक, अग्गमहापण्डित महासी सयादो (भदन्त सोभन) महास्थविरज्यूको उपदेश संग्रहलाई सरल र सुबोध्य खस नेपाली भाषामा रूपान्तरण हुनु अत्यन्त सुखकर विषय हो।

दुईवटा विषयका स्नातक, दुईवटै विषयमा स्नातकोत्तर उपाधि प्राप्ति उन्मुख श्री उप्रेतीज्यूको सिद्धहस्त कलमबाट बुद्धको अनुपम शिक्षा, विपश्यना ध्यानबारे व्यावहारिक निर्देशनको सूक्ष्म पक्षलाई उजागर गरिएको महत्वपूर्ण विषयवस्तुलाई नेपाली साहित्यको भण्डारमा उपलब्ध हुनु निक्कै सन्तोषको विषय मान्नुपर्दछ। किनकि उहाँकै शब्द "हिन्दू परिवारमा जन्मिएर" लाई सापटी लिईकन भन्नुपर्दा बुद्ध जन्मभूमि नेपाल भनी गौरव मान्ने नेपालीहरू कसरी, कहाँबाट र किन सम्प्रदाय विशेषमा सीमित हुनपुगे भन्ने प्रश्न मनमा टड्कारै उब्जिने हुन्छ।

धम्म अथवा धर्म कसै गरी पनि साम्प्रदायिक हुनुहुन्न भन्ने कुरालाई संसारका सम्पूर्ण मानिसहरूले जति चाँडो बुझ्यो उति नै चाँडो सबैको कल्याण हुनेमा दुईमत छँदैछैन। तैबिसेक उहाँ श्री उप्रेतीज्यूले बुद्धशिक्षाको सम्पर्कमा आउनु भएर विपश्यी साधक बन्नुका साथै "कर्मकाण्डले ग्रस्त जीवनबाट माथि उठेर सहजतापूर्वक यथार्थ जीवन जिउने बाटो खोलिएको" महसूस गर्नु निश्चय पनि प्रशंसायोग्य कुरा हो भन्दा अत्युक्ति नहोला।

पुस्तक तपाईंको हातमा छ, यसलाई अन्य कथा, कहानी वा उपन्यास पढ्ने जस्तो गरी पढ्दा त कुनै उपलब्धि प्राप्त गर्न नसकिएला, तर दिइएका मार्गनिर्देशनहरूलाई राम्ररी जानी बुझीकन व्यवहारमा प्रयोग गरी हेर्दा विगतमा कहिल्यै नगरिएका अनुपम, सुखद र उपलब्धिमूलक अनुभूति अवश्य प्राप्त हुने छ भन्ने कुरामा म अत्यन्त विश्वस्त छु।

अनुदित पुस्तकको पाण्डुलिपि देखाउनेसम्मको विश्वास गर्नुभएकोमा उहाँ उप्रेतीज्यूमा हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु। साथै यी केही हरफ मन्तव्य लेख्ने सुअवसर प्रदान गर्नुभएकोमा पनि भित्री हृदयबाट धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। उहाँको सुस्वास्थ्य, दीर्घजीवन एवं उत्तरोत्तर उन्नति प्रगतिको पनि कामना यस अवसरमा गर्दछु।

मदन रत्न मानन्धर
चःमति, काठमाडौं
२०८१ कार्तिक २

साधुवादका दुई शब्द

लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालयबाट थेरवाद बुद्धिज्ममा स्नातकोत्तर उपाधि हासिल गरी फेरि पालि बुद्धिष्ट स्टडिजमा स्नातकोत्तर तहमा अध्ययनरत तथा विपस्सना साधक श्री ठाकुर कृष्ण उप्रेतीज्यूले तथागत बुद्धद्वारा प्रतिपादित विपस्सना सतिपट्ठान ध्यानभावना अभ्यास विधि, जुनलाई महोपकारक महासी सयादोले सरल रूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ, त्यसलाई नेपालीभाषामा अनुवाद गर्नुभयो। यो सतिपट्ठान विपस्सना भावना अभ्यासद्वारा चाँडो मार्गफलज्ञान लाभ गर्न चाहनुहुने योगी साधकसाधिकाहरूको लागि अति नै उपयुक्त छ।

विशिष्ट ज्ञानलाई शीघ्र लाभ गर्न ईच्छुक नेपाली साधकसाधिकाहरूले यसलाई गहिरोसँग अध्ययन गरी व्यावहारिक रूपमा उत्साह र उमङ्गले अभ्यास गर्न सक्ने गरी नेपाली भाषामा उपलब्ध गराइदिनु भएकोमा श्री ठाकुर कृष्णज्यूलाई धेरै धेरै साधुवाद दिन चाहन्छु। साथै यस पुस्तकमा अनुवादकले बुद्धका अनुयायीहरूले नित्यरूपमा गरिने पूजा प्रार्थना, मूलसतिपट्ठान सूत्रका साथसाथै अरूको हितोपकारको आकांक्षा गर्ने मैत्रीभावना विधिलाई पनि समावेश गर्नुभयो। विपस्सना भावना अभ्यासक्रममा गर्नुपर्ने सर्वार्थक कर्मस्थानको केही भागलाई पनि समावेश गरिनु साँच्चै नै अनुकरणीय छ।

सतिपट्ठान विपस्सना भावनामा श्रद्धा र आस्था भएर साँच्चै नै जीवनको यथार्थ सत्यलाई प्रत्यक्ष अनुभव गर्न चाहने अनुवादकसहित सम्पूर्ण योगी साधकसाधिकाहरूले यो निर्देशनलाई पालना गरी छिटोभन्दा छिटो आफ्नो गन्तव्यमा पुग्न सकून् भन्ने शुभाशिष् व्यक्त गर्न चाहन्छु।

विमलञाणी गुरुमां
सासनधज धम्माचरिय
अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र
बुद्धनगर, काठमाडौं।
२०८१ मंसीर ३० गते

सतिपट्ठान विपस्सना भावना बारे

सतिपट्ठान विपस्सना ध्यान अभ्यासले व्यक्तिको जीवनमा गहिरो प्रभाव पार्छ। कुनै पनि क्षेत्रमा उच्च दक्षता र क्षमता हासिल गरेको व्यक्ति भए पनि यदि उसले सतिपट्ठान विपस्सनाको विधि सुनेको, अध्ययन गरेको वा अभ्यास गरेको छैन भने, उसले जीवनका विभिन्न अवस्थामा स्मृति राख्ने तरिका थाहा पाउन सक्दैन। यो विधिको अभावमा विपस्सना ध्यानको अभ्यास सम्भव हुँदैन, जसले गर्दा मनलाई शुद्ध गर्ने, शान्त पार्ने र क्लेशहरूबाट मुक्ति प्राप्त गर्ने अवसर गुम्छ। फलस्वरूप, व्यक्ति संसारको चक्रमा बारम्बार जन्म लिन बाध्य भई दुःखको भुमरीमा फसिरहन्छ। सतिपट्ठान विपस्सना ध्यानले व्यक्तिलाई दुःखबाट मुक्ति दिलाउन र जीवनको उच्च उद्देश्य प्राप्त गर्न मार्गदर्शन प्रदान गर्छ। भगवान् बुद्धले सतिपट्ठानको उपदेश मार्फत् यो मार्गलाई स्पष्ट रूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ, जसलाई अभ्यास गरेर व्यक्तिले आफ्नो क्षमता अनुसार मनको विशुद्धि र शान्ति प्राप्त गर्न सक्छ।

सतिपट्ठान विपस्सना भावनाको अभ्यासले सातबटा प्रमुख प्रतिफलहरू प्राप्त हुन्छन्, जुन बुद्ध र आर्य अर्हत्हरूले अनुसरण गरेको मार्ग हो। यी प्रतिफलहरू निम्नलिखित छन्: १) चित्तलाई मलरहित गरी शुद्ध बनाउन, २) शोक र सन्तापबाट मुक्ति प्राप्त गर्न, ३) डाह र विलापको अवस्थालाई पार गर्न, ४) शारीरिक दुःखलाई शान्त पार्न, ५) मानसिक दुःखलाई निरोध गर्न, ६) आर्य मार्ग प्राप्त गर्न र ७) निर्वाणको साक्षात्कार गर्न। यी प्रतिफलहरूको ज्ञानले व्यक्तिमा श्रद्धा र विश्वास जागृत हुन्छ, जसले अभ्यासमा प्रेरणा प्रदान गर्छ। बुद्धको उपदेश अनुसार सतिपट्ठानको अभ्यासले व्यक्तिको क्षमता अनुरूप आनिशंसहरू प्राप्त हुन्छन्। यी प्रतिफलहरूको जानकारीले योगीहरूलाई ध्यान अभ्यासमा निरन्तरता दिन र यसप्रति श्रद्धा राख्न प्रोत्साहन मिल्छ।

विपस्सना ध्यानको अभ्यासबाट प्राप्त हुने फाइदाहरूबारे जानकारी नभएसम्म व्यक्तिमा अभ्यासप्रति रुचि र श्रद्धा जाग्दैन। अभ्यासको विधि राम्ररी जान्न र बुझ्न आवश्यक छ, किनभने विधिबिना अभ्यास सम्भव हुँदैन। उदाहरणका लागि, कुनै बिरामीले रोगबाट मुक्ति पाउन चिकित्सकको परामर्श लिन्छ।

चिकित्सकले रोगको निदान गरी औषधि र सेवन विधि सुझाउँछन्। बिरामीले रोगको यथार्थ विवरण दिनुपर्दछ र चिकित्सकको निर्देशनलाई ध्यानपूर्वक पालना गर्नुपर्दछ। ठीक त्यसैगरी, विपस्सना ध्यानको अभ्यासका लागि पनि सही विधि र निर्देशन आवश्यक हुन्छ। अभ्यासको अभावमा मन चञ्चल रहन्छ र शान्तिको अनुभव गर्न सकिँदैन। तसर्थ, विपस्सना ध्यानको विधि जान्न र नियमित अभ्यास गर्नु अपरिहार्य छ।

विपस्सना ध्यानको अभ्यासलाई प्रभावकारी बनाउन ध्यान शिविरहरूको विशेष महत्व छ। विशेष गरी युवा अवस्थामा, जब व्यक्ति शारीरिक र मानसिक रूपमा सक्षम हुन्छ, १० दिने, २१ दिने वा ३० दिने ध्यान शिविरमा सहभागी हुनु लाभदायक हुन्छ। यस्ता शिविरहरूमा ध्यानको विधिलाई स्पष्ट रूपमा सिकाइन्छ र अभ्यासको क्रममा उत्पन्न हुने शङ्का, कठिनाइ र अप्ठ्याराहरूलाई गुरुहरूसँग छलफल गरेर समाधान गर्न सकिन्छ। शिविरमा प्रदान गरिने धर्म उपदेशहरूले योगीहरूलाई थप मार्गदर्शन प्रदान गर्छ र अभ्यासलाई दृढ बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ। ध्यान शिविरमा सिकाइने विधिहरूले योगीलाई बस्ने, हिँड्ने, उभिने र सुत्ने जस्ता हरेक गतिविधिमा स्मृति राख्न सक्षम बनाउँछ। यस्तो अभ्यासले समाधि प्राप्त हुन्छ र विषयवस्तुको स्वभावधर्म बुझ्न सकिन्छ।

ध्यानको विधि नजानेको वा अध्ययन नगरेको व्यक्तिले ध्यान अभ्यास गर्न सक्दैन। एक वा दुई पटक निर्देशन सुने पनि, यदि नियमित अभ्यासमा कमी भयो भने, व्यक्तिले ध्यानको महत्व र विधिलाई बिर्सन सक्छ। ध्यान शिविरहरूमा प्रदान गरिने सङ्क्षिप्त वा विस्तृत निर्देशनहरूले अभ्यासलाई प्रभावकारी बनाउन सहयोग गर्छ। बारम्बार निर्देशन सुन्नाले ध्यानको विधि स्पष्ट हुन्छ र अभ्यासमा होस राख्न सजिलो हुन्छ। नियमित अभ्यासले व्यक्तिलाई कुनै पनि अवस्थामा स्मृति राख्न र मनलाई शान्त राख्न सक्षम बनाउँछ। यसले समयको सदुपयोग गर्न र मनको चञ्चलतालाई नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

भगवान् बुद्धले कुरु राष्ट्रमा देशना गर्नुभएको महासतिपट्ठान सूत्र सतिपट्ठान विपस्सना ध्यानको आधार हो। यो सूत्रको आधारमा अभ्यास गर्ने योगीहरूले आफ्नो प्रयास अनुसार प्रतिफल प्राप्त गर्छन्। हाल विश्वभर विपस्सना ध्यान अभ्यास गर्नेहरूको सङ्ख्या बढ्दै गएको छ। नेपालमा पनि विपस्सना ध्यान

केन्द्रहरूमार्फत् यो अभ्यासलाई प्रोत्साहन दिइएको छ। थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमीका विद्यार्थी ठाकुर कृष्ण उप्रेतीले ४२ वर्षअघि नेपाल विपस्सना केन्द्रमा ध्यान शिविरको शुरुवात गरेका थिए। उनले विपस्सना आचार्य अग्गमहापण्डित महासी सयादोज्यूको पुस्तक "प्राक्टिकल इन्साइट मेडिटेशन" लाई नेपालीमा अनुवाद गरी प्रकाशन गरेका छन्, जुन योगीहरूका लागि अत्यन्त उपयोगी छ।

ठाकुर कृष्ण उप्रेतीद्वारा अनुवादित पुस्तकमा बुद्धपूजा, मैत्री भावना, पुण्यानुमोदन, चतुआरक्षा भावना र विभिन्न सूत्रहरू जस्तै बुद्धानुस्सति, मेत्तानुस्सति, असुभानुस्सति, मरणानुस्सति र अट्ठ संवेगवत्थु समावेश छन्। यी सूत्रहरूले ध्यान शिविरमा सहभागी योगीहरूलाई पाठ गर्न र अभ्यासमा सहयोग पुऱ्याउँछ। विशेष गरी जङ्गल, एकान्त वा सुनसान स्थानमा ध्यान गर्दा अमनुष्य वा देवताहरूबाट आउन सक्ने विघ्नबाधालाई हटाउन यी सूत्रहरू उपयोगी हुन्छन्। कायानुपस्सना, वेदनानुपस्सना, चित्तानुपस्सना र धम्मानुपस्सनाको पालि र नेपाली अनुवादले महास्मृतिप्रस्थान सूत्रको अध्ययन र अभ्यासलाई सहज बनाउँछ। यो पुस्तकले योगीहरूलाई ध्यान अभ्यासमा मार्गदर्शन प्रदान गर्नुका साथै बुद्ध शासनप्रति श्रद्धा र आस्था बढाउन सहयोग गर्दछ।

सतिपट्ठान विपस्सना ध्यान अभ्यासले व्यक्तिलाई दुःखबाट मुक्ति दिलाउन र निर्वाणको मार्गमा अघि बढाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसको विधि ज्ञान, नियमित अभ्यास र ध्यान शिविरको सहभागीले यो अभ्यास प्रभावकारी हुन्छ। ठाकुर कृष्ण उप्रेतीको अनुवाद कार्य र नेपालमा विपस्सना ध्यानको प्रचारप्रसारले यो अभ्यासलाई व्यापक बनाउन योगदान पुऱ्याएको छ। यो पुस्तकले योगीहरूलाई अभ्यासमा सहयोग पुऱ्याउनुका साथै बुद्ध शासनप्रति समर्पण र श्रद्धालाई प्रोत्साहन गर्छ। यस कार्यमा सहयोग गर्ने सबैलाई साधुवाद छ।

भिक्षु बोधिज्ञान महास्थविर

प्रमुख,

विश्व शान्ति विहार, मीनभवन, काठमाडौँ

२०८१ पुष ३ गते बुधबार

अनुवादकको भनाइ

विपश्यना ध्यान कुनै बुद्धिविलास र तर्क-वितर्क गर्ने विषयवस्तु होइन भन्ने भनाइ छ। यो नितान्त आफ्नै अभ्यासद्वारा प्रत्यक्ष अनुभूति गरेर यसको परिणाम थाहा पाउनुपर्ने र हेर्नुपर्ने विषय हो। यस तथ्यको अर्को विकल्प छैन। यही कुरालाई मनन गरेर सर्वप्रथम नेपालको दोस्रो विपश्यना ध्यान शिविर बुढानिलकण्ठ स्कुलमा ९ देखि २०, मे १९८२ र अर्को ध्यान शिविर धर्मश्रृङ्ग, मुहानपोखरीमा ७ देखि १८, अक्टोबर १९८४ मा पूज्यगुरु गोयन्काज्यूद्वारा सञ्चालित दुईवटा शिविरहरूमा मलाई सहभागी हुने सुअवसर मिलेको थियो। मैले मुहानपोखरीमा नै अन्य १० दिने तीनवटा शिविरहरू र एउटा सतिपट्ठान शिविरमा भाग लिएको थिएँ। त्यसपछि मैले शिविर-सङ्ख्या गन्न छाडेँ।

यी माथि उल्लेख गरिएका शिविरहरूमा पूर्णरूपमा भाग लिएपछि मानव जीवन र जगतलाई हेर्ने मेरो दृष्टिकोण बदलियो, आफ्नो जीवनमा आइपरेका धेरै उतार-चढावहरूमा सहजतापूर्वक हेर्न र व्यवहार गर्न केही सजिलो भयो। त्यस बेलादेखि नै मलाई "मेरो जीवन कालमा कुनै बेला बौद्ध धर्मको बारेमा अलि गहिरिएर अध्ययन गर्ने मौका मिलोस्" भन्ने चाहना थियो। "चाहना गरे पुग्छ" भन्ने भनाइ अनुसार लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालयको थेरवाद बुद्धिज्म स्नातकोत्तर तहमा सहभागी भई अध्ययन गर्न सो विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन प्राप्त कलेज थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमी, मीनभवन, काठमाडौँमा सन् २०२० मा भर्ना भई सन् २०२१ को शुरुबाट सेमेस्टर प्रणालीमा अध्ययन सुरु गरी कोरोना महामारीको कारणले केही ढीलो भएपनि सबै सेमेस्टरहरू पूरा गरेर सन् २०२३ को शुरुमा मेरो शोध-पत्र लेख्ने कार्य पूरा भई स्वीकृत भएको थियो।

एक हिन्दु परिवारमा जन्मिएर त्यसैको संस्कारमा हुर्के-बढेपनि विपश्यना ध्यानको अभ्यास र थेरवाद बुद्धिज्मको अध्ययनपछि भगवान् बुद्धका उपदेश र शिक्षाले मेरो जीवनमा अमिट छाप पारेको छ जसको परिणामस्वरूप कर्म-काण्डले ग्रस्त जीवनबाट माथि उठेर सहजतापूर्वक यथार्थ जीवन जिउने बाटो खोलिएको छ। मानव जीवनमा वास्तविक सुख र शान्ति प्राप्तिका लागि बुद्धका उपदेश र

शिक्षाको अध्ययन, अनुसरण र अभ्यासको अर्को विकल्प छैन भन्ने मलाई लागेको छ।

थेरवाद बुद्धिज्ममा स्नातकोत्तर तहको पाठ्यक्रम अनुसार एउटा पत्र विपश्यना ध्यान अभ्यास रहेको हुँदा हामीलाई पालि व्याकरण पढाउने आदरणीय अग्गञाणी गुरुमांको प्रत्यक्ष निर्देशनमा हाम्रो समूहका सबै विद्यार्थीहरूका लागि महास्थविर महासी सयादो अग्गमहापण्डितको शिक्षण परम्परानुसार ८ देखि १७, अगस्ट २०२१ मा दस दिने विपश्यना सतिपट्ठान ध्यान-भावनाको कार्यक्रममा म सहभागी भएको थिएँ। यस प्रशिक्षणका लागि गुरुप्रति म कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु।

पालि बुद्धिस्ट स्टडिज्को लागि स्नातकोत्तर तहमा थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमी, मीनभवन, काठमाडौँमा पुःन सन् २०२३ मा भर्ना भई अध्ययन गर्ने क्रममा ११ देखि २२ अगस्ट, २०२४ सम्म अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, बुद्धनगरमा दस दिने विपश्यना सतिपट्ठान ध्यान-भावनाको कार्यक्रममा सहभागी हुने अवसर मिल्यो। यो दस दिने प्रशिक्षणको निर्देशन महास्थविर ञाणावुध धम्माचरियज्यूले गर्नुभएको थियो।

माथि उल्लेखित सतिपट्ठान विपश्यना ध्यान शिविरबाट फर्किएपछि महास्थविर महासी सयादो अग्गमहापण्डितद्वारा लेखिएका दर्जनौँ पुस्तकहरू मध्ये एउटा महत्वपूर्ण पुस्तक "Practical Vipassana Meditation" फेला पारेँ। आकारमा सानो भएपनि सतिपट्ठान विपश्यना ध्यान शिविर कार्यक्रमहरूमा उहाँले दिनुभएका व्यावहारिक मार्ग-निर्देशनहरू र सो सम्बन्धी स्पष्टिकरण र प्रेरणादायी वचनहरूको सँगालोको रूपमा रहेको यो पुस्तक विपश्यना ध्यान-भावनाको अभ्यास गर्ने सबैका लागि एक अनमोल ग्रन्थ हो भन्ने मलाई लाग्यो।

करीव चार वर्षभन्दा बढी मेरो थेरवाद बुद्धधर्मका विविध विषयहरूमा निरन्तर अध्ययन र विपश्यना ध्यान-भावनाको आफ्नो अनुभवको आधारमा सबैलाई उपयोगी हुने यस महत्वपूर्ण ग्रन्थलाई सकेसम्म सरल नेपाली भाषामा अनुवाद गर्ने कोशिस गरेको छु।

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, बुद्धनगर, शङ्खमूलमा ध्यान कार्यक्रममा सहभागी हुँदा दैनिक गरिने त्रिरत्न वन्दना, मैत्री भावना र पुण्यानुमोदनको पाठ ज्यादै प्रेरणादायी लाग्यो। त्यसैले यस पुस्तकको परिशिष्टमा ती पाठहरूसहित चार आरक्षणका ध्यान-भावनाहरूलाई पनि समावेश गरेको छु। आरक्षणका यी चार ध्यान-भावनासहित सतिपट्ठान ध्यान-भावनाको अभ्यास गर्नुपर्दछ भन्ने कुराको बारेमा यस पुस्तकमा नै लेखकले स्पष्ट निर्देशन दिनुभएको छ।

यस पुस्तकको "लेखकको प्रस्तावना" स्वयं बुद्धशिक्षाका महान् व्याख्याता एवं महोपकारक अग्गमहापण्डित महासी सयादो (भदन्त सोभन) महास्थविरज्यूले लेख्नुभएको हो। यस प्रस्तावनामा लेखकले दु:खको कारण र दु:ख-मुक्तिको उपायबारे बुद्धशिक्षाको मूलभूत विषयवस्तुलाई सारांशमा स्पष्ट गर्नुभएको छ। यसकारण यो भूमिका मननीय रहेको छ।

सतिपट्ठान ध्यान-भावनाका नियमित अभ्यास गर्ने उपासक-उपासिकाहरू र शुरुवाती अभ्यासीहरूले महासतिपट्ठान सुत्तको कायानुपश्यना अन्तर्गत रहेका छवटा पर्वहरूसहित वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना र धम्मानुपस्सनाको बारेमा राम्ररी चिन्तन-मननपूर्वक अध्ययन गरेर स्पष्ट बुझ्न आवश्यक हुन्छ। यसकारण केही संशोधनसहित सतिपट्ठान ध्यान-भावनाका अभ्यासीहरूको सुगमताका लागि सतिपट्ठान ध्यान-भावनाको आनिसंससहित कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना र धम्मानुपस्सनाका मूल पालिपाठ र नेपाली अनुवाद पनि यस पुस्तकमा समावेश गरिएको छ।

मेरा गुरुहरू महास्थविर बोधिज्ञान भन्तेज्यू, डा० त्रिरत्न मानन्धरज्यू र प्रा० मदनरत्न मानन्धरज्यूहरूले शिक्षणमार्फत् दिनुभएको ज्ञान तथा मिडियाद्वारा प्रत्यक्ष सञ्चालन गर्नुभएका ध्यान-भावना तथा अन्य सारगर्भित उपदेशमूलक कार्यक्रमहरूबाट पनि मैले धेरै लाभ प्राप्त गरेको छु। साथै उहाँहरू दुवैजना र मेरा अर्का गुरु महास्थविर धर्मगुप्त भन्तेज्यूले यस पुस्तकको पाण्डुलिपि अवलोकन गरेर महत्वपूर्ण सुझावहरू दिनुभएकोमा उहाँहरूप्रति म हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु। यस पुस्तकमा हुन गएका भाषागत तथा अन्य सबै खाले त्रुटिहरूका लागि क्षमा याचना गर्दछु।

आफ्नो अमूल्य समय दिएर आफ्ना मन्तव्यहरू लेखिदिने मेरा आदरणीय गुरुवर्ग महास्थविर बोधिज्ञान साथै यो पुस्तक प्रकाशन गरिदिने संस्था धम्म डिजिटल परिवार, धापाखेल, ललितपुर र प्रकाशकीय मन्तव्य लेखिदिनु भएकोमा आदरणीय जनक भन्तेज्यूप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु।

भन्तेज्यू, गुरुमां विमलञाणीज्यू, डा० महेन्द्र रत्न शाक्यज्यू र प्राध्यापक मदन रत्न मानन्धरज्यूहरूप्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछु। साथै यो पुस्तक प्रकाशन गरिदिने संस्था धम्म डिजिटल परिवार, धापाखेल, ललितपुरप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु।

सतिपट्ठान ध्यान-भावनाको सैद्धान्तिक र व्यावहारिक पक्षको अध्ययन गर्ने, यस ध्यान-भावनाको अभ्यास गर्न चाहने र यस ध्यान-भावनाका नियमित अभ्यासीहरू सबैका लागि यो हाते-पुस्तकको रूपमा उपयोगी हुनेछ भन्ने आशा गरेको छु। साथै यस पुस्तकको निरन्तर अध्ययन र यहाँ दिइएका मार्ग निर्देशनहरूको यथार्थ चिन्तन-मननबाट सबै विपश्यना ध्यान-साधक योगीहरूलाई आफ्नो नियमित ध्यान-भावनाको अभ्यासमा प्रेरणा, उत्साह र बल प्राप्त होस् र यो ग्रन्थ सबैका लागि निर्वाणतर्फ उन्मुख हुन सहयोगी बनोस् भन्ने कामना गर्दछु।

अन्त्यमा, विपश्यना ध्यानका महान् आचार्य अग्गमहापण्डित महासी सयादो (भदन्त सोभन) महास्थविरज्यू र उहाँका परम्पराका सबै सतिपट्ठान विपश्यना ध्यानका आचार्यहरू, गुरुहरू, भिक्षुहरू, गुरुमांहरू र अग्रज उपासक-उपासिकाहरूप्रति म हार्दिक कृतज्ञता र श्रद्धा-सुमन अर्पण गर्न चाहन्छु।

चिरं तिट्ठतु सद्धम्मो।

ठाकुर कृष्ण उप्रेती
गणेशमार्ग, शङ्खमूल,
नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं – ३१
२०८२ आश्विन ५ गते आइतबार

लेखकको प्रस्तावना

दुःख कसैलाई मन पर्दैन र सबैले सुख खोज्छन् भन्नु एउटा स्वयं सिद्ध सत्य हो। हाम्रो यस संसारमा, मानव जातिले दुःखको रोकथाम र निवारण गर्न र सुखको आनन्द लिनको लागि हर सम्भव प्रयास गरिरहेको छ। तैपनि, तिनीहरूका प्रयासहरू मुख्यतया भौतिक माध्यमबाट शारीरिक भलाइतिर निर्देशित छन्। आखिर सुख भनेको मनोदशा अर्थात् मानसिक स्थितिद्वारा निर्धारित हुन्छ, तैपनि थोरै मानिसले मात्रै मानसिक विकासको लागि सही सोच-विचार गर्दछन् र त्यो भन्दा पनि अझ कम मानिसले मानसिक विकासको लागि गम्भीरतापूर्वक अभ्यास गर्दछन्।

यस तथ्यलाई बुझाउनको लागि, आफ्नो शरीरको सरसफाइ तथा सफाइ गर्ने सामान्य बानीहरू, खाना, लुगा र बासको अन्तहीन खोज एवं जीवनको भौतिक स्तर माथि उठाउनको लागि, खेलकुद र सञ्चारका माध्यमहरू सुधार गर्न, रोग र रोगहरूको रोकथाम र उपचारको लागि हासिल गरिएका उल्लेखनीय प्राविधिक प्रगतिलाई उल्लेख गर्न सकिन्छ। यी सबै प्रयासहरू मुख्य रूपमा शरीरको हेरचाह र पोषणसँग सम्बन्धित छन्। तिनीहरू अत्यावश्यक छन् भनेर बुझ्नुपर्दछ। तर, यी मानवीय प्रयास र उपलब्धिहरूले बुढेसकाल र रोग, घरेलु कष्ट र आर्थिक समस्याहरू, सारांशमा, चाहना र इच्छाहरू पूरा गर्न नसकिने दुःखलाई कम गर्न वा उन्मूलन गर्न सम्भव छैन। यस प्रकृतिका पीडा वा दु:खहरूलाई भौतिक साधनहरूद्वारा हटाउन सकिँदैन; मनको तालीम र मानसिक विकासले मात्रै तिनीहरूलाई हटाउन सकिन्छ।

तब के स्पष्ट हुन्छ भने मनको शान्ति, स्थायित्व र शुद्धिको लागि सही मार्गको खोजी गरिनुपर्दछ। यो मार्ग २,५०० वर्ष पहिले भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएको प्रख्यात प्रवचन महासतिपट्ठान सुत्तमा पाइन्छ। बुद्धले यसरी घोषणा गर्नुभयो:

"प्राणीहरूको शुद्धिका लागि, दु:ख र विलापबाट मुक्त हुनका लागि, पीडा र शोकको उन्मूलन गर्नका लागि, सही मार्गमा पुग्नका लागि र निर्वाण प्राप्तिको

लागि चार सति वा स्मृति प्रस्थान (ध्यान-भावना) नै एकमात्र (विकल्परहित) मार्ग हो।"

सति वा स्मृति ध्यानका चारवटा महत्वपूर्ण जगहरू वा आधारहरू हुन्:- १) कायानुपश्यना, २) वेदनानुपश्यना, ३) चित्तानुपश्यना र ४) धर्मानुपश्यना।

निःसन्देह, सुखको खोजीमा लागेकाहरूले आफ्नो दुःखको कारणको रूपमा रहेका मनका अशुद्धिहरू हटाउनका लागि यो मार्गको अवलम्बन गर्नुपर्दछ।

यदि कसैलाई दुःख र विलापमाथि विजय प्राप्त गर्न चाहन्छौ ? भनी सोधियो भने उसले निश्चय नै "हो" भन्नेछ। त्यसोभए, उसले मात्र होइन, सबैले यी (माथि उल्लेख गरिएका) ध्यानका चार स्मृति प्रस्थानहरूको अभ्यास गर्नुपर्दछ। यदि कसैलाई पीडा र शोकलाई हटाउन चाहन्छौ ? भनी सोधियो भने उसले "हो" भनेर जवाफ दिन हिचकिचाउँदैन। त्यसोभए, उसले मात्र होइन, सबैले यी ध्यानका चार स्मृति प्रस्थानहरूको अभ्यास गर्नुपर्दछ।

यदि कसैलाई के ऊ सही मार्गमा पुग्न चाहन्छ ?, के ऊ निर्वाण प्राप्त गर्न चाहन्छ ? भनी सोधियो भने, जुन पूर्णरूपमा बुढ्यौली, जरा, मृत्यु र सबै पीडाहरूबाट मुक्त भएको अवस्था हो, उसले अवश्य पनि "हो" भनी सकारात्मक उत्तर दिनेछ। त्यसोभए, उसले मात्र होइन, सबैले यी ध्यानका चार स्मृति प्रस्थानहरूको अभ्यास गर्नुपर्दछ।

सति वा स्मृति ध्यानका चारवटा जग वा आधारहरूको कसरी अभ्यास गर्ने ? महासतिपट्ठान सूत्रमा बुद्धले भन्नुभएको छ, "कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना र धर्मानुपश्यना ध्यान-भावनाको अभ्यास गरिराख।"

तैपनि, एक योग्य शिक्षकको मार्गनिर्देशनबिना, एकाग्रता र विपश्यनाको विकासमा प्रगति गर्नको लागि यी ध्यान-भावनाहरूलाई व्यवस्थित रूपमा अभ्यास गर्न औसत व्यक्तिहरूलाई सजिलो हुनेछैन। थाटोनका परम पूज्य मिङ्गुन जेतबन सयादोको व्यक्तिगत मार्गदर्शनमा सतिपट्ठान ध्यान-भावनाको सबैभन्दा गहन व्यावहारिक पाठ्यक्रम पूरा गरिसकेपछि मैले सन् १९३८ देखि

नै हजारौँ योगीहरूलाई व्यक्तिगत निर्देशनका साथै पुस्तकहरू र व्याख्यानहरू मार्फत् ध्यान-विधिको प्रशिक्षण दिएको छु। पहिलेका ब्याचका व्यक्तिहरूको अनुरोधको पालना गर्दै, जसले मेरो व्यक्तिगत शिक्षाबाट लाभ उठाएका थिए, मैले विपश्यना ध्यानको बारेमा दुई खण्डमा एउटा ग्रन्थ लेखेँ। यो ग्रन्थ सन् १९४४ मा पूरा भएको थियो र यसका सात संस्करणहरू प्रकाशित भइसकेका छन्। अध्याय पाँच बाहेक सबै अध्यायहरूमा पालि ग्रन्थहरू, अट्ठकथाहरू र टीकाहरूको सन्दर्भमा शोध प्रबन्धहरू र छलफलहरू गरिएका छन्। अध्याय पाँचमा मैले विशुद्धिमार्ग र केही अन्य ग्रन्थहरूसँग मिल्दोजुल्दा मुख्य विशेषताहरू बताउँदै, कसरी सुरु गर्ने र त्यसपछि चरणबद्ध कसरी अगाडि बढ्ने भनेर मेरा विद्यार्थीहरूले सजिलैसँग बुझ्न सक्ने गरी सरल भाषामा लेख्ने निधो गरेँ।

प्रस्तुत यो पुस्तक उक्त अध्याय पाँचको अंग्रेजी अनुवाद हो। बर्मी मूलभाषामा लेखिएका पहिलो चौध पृष्ठहरू विदेशबाट हाम्रो ध्यान केन्द्रमा आएकाहरूको हितको लागि मेरा पुराना विद्यार्थी ऊ पे थिनले १९५४ मा अंग्रेजीमा अनुवाद गरेका थिए। बर्मी मूलभाषाको पृष्ठ १५ देखि ५१ सम्म मेरा एक शिष्य र समर्थक (दायक) म्यानाउङ ऊ थिनद्वारा श्रद्धेय न्यानपोनिक महाथेरको इच्छा अनुसार अंग्रेजीमा अनुवाद गरिएको थियो। संयोगवश, यहाँ के उल्लेख गर्न सकिन्छ भने हाम्रो ध्यान केन्द्र, सासन यइताको क्षेत्रफल लगभग चौबीस एकड छ, जहाँ ध्यान शिक्षकहरू र योगीहरू, भिक्षुहरू साथै दुवै सामान्य पुरुष र महिलाहरू बस्नका लागि पचासभन्दा बढी भवनहरू छन्।

श्रद्धेय न्यानपोनिक महाथेरले आफ्ना बहुमूल्य सुझावहरूको पुष्टि गर्दै यस अनुवादलाई अन्तिम साहित्यिक रूप दिनुभयो। ऊ पे थिनको अनुवाद एक अमेरिकी बौद्ध महिला मिस मेरी म्याकोलमद्वारा परिमार्जन र सुधार गरिएको थियो। उनले बर्मी विहार, बोध-गया, विहार, भारतमा अनागारिक मुनिन्द्रको मार्गदर्शनमा सतिपट्ठान ध्यान-भावनाको अभ्यास गरिन्। अनागरिक मुनिन्द्र लामो समय हामीसँगै बसे। उहाँले हामीलाई अवलोकन र अनुमोदनको लागि उनको संशोधन पठाउनुभयो। त्यसपछि यसलाई श्रद्धेय न्यानपोनिक

महाथेरकहाँ पठाइयो। तसर्थ, यो पुस्तक उपरोक्त दुईवटा अनुवादहरूको समन्वय र संयुक्त प्रकाशन हो, यसमा मेरो प्रस्तावना थपिएको छ।

पहिले उल्लेख गरिएझैं मेरो बर्मी ग्रन्थको अध्याय पाँच सामान्य भाषा शैलीमा लेखिएको थियो। म यहाँ के भन्न चाहन्छु भने यस पुस्तकमा पालि नामहरू नराखीकन उल्लेख गरिएका सैद्धान्तिक शब्दावलीहरूको श्रद्धेय न्यानपोनिक महाथेरद्वारा पालि ग्रन्थबाट अङ्ग्रेजीमा अनुवादित "अन्तर्दृष्टिको प्रगति" मा पूर्णरूपमा व्याख्या गरिएको छ। उहाँको पुस्तक 'द हार्ट अफ बुद्धिस्ट मेडिटेशन' आफैमा यस महत्वपूर्ण विषयमा जानकारी र निर्देशन दिने एक यथार्थ भण्डार हो।

अन्तमा, म के भन्न चाहन्छु भने म यस पुस्तकको प्रकाशनको लागि जिम्मेवार व्यक्तिहरूका साथै यस पुस्तकको अनुवाद र संशोधन गर्ने व्यक्तिहरूको सेवाको उच्च सम्मान गर्दछु। दोस्रो, यस पुस्तकका पाठकहरूलाई यसमा रहेको सैद्धान्तिक ज्ञानसँग सन्तुष्ट नरहन, तर त्यो ज्ञानलाई व्यवस्थित र दिगो अभ्यासमा लागू गर्न आग्रह गर्दछु। र तेस्रो, उनीहरूले चाँडै अन्तरदृष्टि प्राप्त गरून् र भगवान् बुद्धले महासतिपट्ठान सुत्तको प्रस्तावनामा उल्लेख गरेका सबै लाभहरू उपभोग गरून् भन्ने मेरो हार्दिक कामना व्यक्त गर्दछु।

भदन्त सोभन (अग्गमहापण्डित)
महासी सयादो
सासना यइता – १६, हर्मिटेज रोड, रङ्गुन, बर्मा
१ अक्टोबर १९७०

विषय-सूची

तयारीको चरण

यदि तपाईँ आफ्नो वर्तमान जीवनमा इमान्दारीपूर्वक ध्यान-भावनाको विकास गर्न र अन्तरदृष्टि प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईँले सांसारिक विचार र कर्महरू त्याग्नुपर्दछ। यो क्रियाकलाप आचरण शुद्धिको लागि हो, ध्यान-भावनाको उचित विकासको लागि आवश्यक प्रारम्भिक चरण हो। तपाईँले आम मानिसहरूका लागि (भिक्षुहरूका लागि वा जोसुकै हुनसक्छ) निर्धारित अनुशासनका नियमहरू पनि पालन गर्नुपर्दछ किनभने ती नियमहरू अन्तरदृष्टि प्राप्त गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छन्। सामान्य मानिसहरूका लागि यी नियमहरूलाई आठवटा शीलहरूमा समावेश गरिएका छन् जुन बौद्ध अनुयायीहरूले उपोसथ र ध्यान-भावनाको अवधिमा पालन गर्छन्।[१] एउटा अतिरिक्त नियम भनेको पवित्र पदमा पुगेका[२] कुनै पनि महान अर्हत्‌हरूका बारेमा अपमानका साथ वा द्वेषका साथ वा ठट्टामा बोल्नुहुँदैन। यदि तपाईँले त्यसो गर्नुभएको छ भने, व्यक्तिगतरूपमा उहाँसँग माफी माग्नुहोस् वा तपाईँको ध्यान गुरु (प्रशिक्षक) मार्फत् माफी माग्नुहोस्। यदि तपाईँले विगतमा कुनै महान आर्य-व्यक्तिसँग अपमानजनक कुरा गर्नुभएको छ, जो हाल अनुपलब्ध हुनुहुन्छ वा देह त्याग गरिसक्नुभएको छ, भने त्यो अपराध आफ्नो ध्यान गुरु (प्रशिक्षक) समक्ष स्वीकार गर्नुहोस् वा आफू स्वयंले त्यो अपराध स्वीकार गर्नुहोस्।

बुद्धधर्मका पहिलेका आचार्यहरूले के सुझाव दिएका छन् भने तपाईँले ध्यान-भावनाको अवधिमा भगवान् बुद्धप्रति आफूलाई समर्पण गर्नुहोस्, किनकि यदि तपाईँको मनस्थितिले ध्यानको बेलामा अस्वस्थ वा डर लाग्ने दृश्यहरू उत्पन्न गऱ्यो भने तपाईँ चिन्तित हुन सक्नुहुन्छ। साथै आफूलाई आफ्नो ध्यान प्रशिक्षकको मार्गनिर्देशनमा राख्नुहोस्, त्यसो हुँदा उहाँले तपाईँसँग तपाईँको ध्यान-कार्यको बारेमा खुलेर कुरा गर्न सक्नुहुन्छ र

तपाईँलाई आवश्यक ठानेको मार्गनिर्देशन दिन सक्नुहुन्छ। भगवान् बुद्धमा आफूलाई समर्पित गर्नु र आफ्नो प्रशिक्षकको मार्गनिर्देशनमा अभ्यास गर्नुका फाइदाहरू यी नै हुन्।

यस अभ्यासको उद्देश्य र यसको सबैभन्दा ठूलो लाभ भनेको लोभ, द्वेष र मोहबाट मुक्ति हो, जुन सबै खराबीहरू र दुःखहरूको जड हुन्। यस अन्तर्दृष्टि तालिमको गहन पाठ्यक्रमले तपाईँलाई यस्तो मुक्तितर्फ लैजान सक्छ। त्यसैले यो उद्देश्यलाई ध्यानमा राखेर जोश-जाँगरपूर्वक काम गर्नुहोस् ताकि तपाईँको तालिम सफलतापूर्वक पूरा होस्। यस प्रकार सतिपट्ठानको जगमा आधारित ध्यान-भावनालाई उत्तरोत्तर बुद्धहरू र महान व्यक्तिहरूले अपनाएर मुक्ति पाएका थिए। उनीहरूले जसरी साधना गरेका थिए, त्यसरी नै साधना गर्ने अवसर पाएकोमा तपाईँलाई बधाई छ।

तपाईँको लागि के पनि महत्वपूर्ण छ भने प्रबुद्ध (जागृत) बुद्धले तपाईँलाई ध्यानका लागि प्रदान गर्नुभएको "चार आरक्षणहरू" लाई संक्षिप्त चिन्तन गरेर आफ्नो अभ्यास (साधना) सुरु गर्नुहोस्। यो चरणमा ती आरक्षणहरूको चिन्तन गर्नु तपाईँको मनोवैज्ञानिक हितको लागि सहयोगी हुन्छ। चार सुरक्षात्मक चिन्तनका विषयहरू स्वयं बुद्ध, मैत्री, शरीरका घृणित पक्षहरू र मृत्यु हुन्।

पहिले, बुद्धका नौ मुख्य गुणहरूलाई यसरी ईमानदारीपूर्वक प्रशंसा गरेर आफूलाई बुद्धप्रति समर्पित गर्नुहोस्:-

उहाँ भगवान् अर्हत् सम्यक्सम्बुद्ध, विद्या र आचरणले सम्पन्न, निर्वाण मार्गमा जानुभएका, लोकका ज्ञाता, विनयी प्राणीहरूका लागि अतुलनीय सारथी, देवता र मानवजातिका शास्ता (गुरु) र बुद्ध भगवान् हुनुहुन्छ।

दोस्रो, सबै संवेदनशील प्राणीहरूलाई तपाईँको मैत्रीको ग्रहणकर्ताको रूपमा चिन्तन गर्नुहोस् र कुनै भेदभावबिना सबै संवेदनशील प्राणीहरूसँग

आफ्नो पहिचान यसरी गर्नुहोस्: "म शत्रुता, रोग र शोकबाट मुक्त होऊँ। म जस्तो छु, त्यस्तैगरी मेरा अभिभावक, गुरु, शिक्षक, आत्मीय बन्धु, अन्य सबै र शत्रुहरू पनि शत्रुता, रोग र शोकबाट मुक्त होऊन्। उनीहरू दु:खबाट मुक्त होऊन्।"

तेस्रो, शरीरको घृणित प्रकृतिको मनन-चिन्तन गर्नुहोस् जसले तपाईँलाई शरीरको बारेमा धेरै मानिसहरूमा हुने अस्वस्थकर पीडालाई कम गर्न मद्दत गर्नेछ। पेट, आन्द्रा, कफ, पिप, रगत[३] जस्ता केही अशुद्धताहरूमा ध्यान दिनुहोस्। यी अशुद्धताहरूमा गहन ध्यान गर्नुहोस् ताकि शरीरप्रतिको निरर्थक लालच हटेर जाओस्।

तपाईँको मनोवैज्ञानिक लाभको लागि चौथो सुरक्षा भनेको सधैं नजिक आउँदै गरेको मृत्युको घटनालाई चिन्तन गर्नु हो। बौद्ध शिक्षाले जीवन अनिश्चित छ, तर मृत्यु निश्चित छ भन्ने कुरामा जोड दिन्छ; जीवन अनिश्चित छ तर मृत्यु निश्चित छ। जीवनको लक्ष्य मृत्यु हो। जन्म, रोग, दु:ख-पीडा, बुढ्यौली र अन्ततः मृत्यु हुन्छ। यी सबै अस्तित्वगत प्रक्रियाका पहलुहरू हुन्।

अभ्यास सुरु गर्नका लागि, पलेटी कसेर बस्नुहोस् अर्थात् आसन लगाउनुहोस्। यदि खुट्टाहरू एउटाले अर्कोलाई नथिचीकन एकआपसमा जोडिएका छैनन्, तर समान (समतल) रूपमा भुईँमा राखिएका छन् भने तपाईँलाई अझ सहज महसुस हुन सक्छ। यदि तपाईँलाई भुईँमा बस्दा ध्यान-भावनामा बाधा पुग्छ भन्ने कुरा लाग्यो भने, त्यसपछि बस्नको लागि आफूलाई थप सहज हुने तरिका अपनाउनुहोस्। अब वर्णन गरिए अनुसार ध्यानका प्रत्येक अभ्यास गर्दै अगाडि बढ्नुहोस्।

आधारभूत अभ्यास एक

आफ्नो मनको ध्यानलाई (तर आँखा होइन) पेटमा लगाउने वा केन्द्रित गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। यसबाट तपाईँले पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (खुम्चिने) गति थाहा पाउनुहुनेछ। यदि यी चालहरू तपाईँलाई सुरुमा स्पष्ट लागेनन् भने, त्यसपछि यी फुल्ने र सुक्ने (खुम्चिने) चालहरू महसुस गर्न पेटमा दुवै हात राख्नुहोस्। केही समयपछि सास फेर्दा माथिको गति स्पष्ट हुनेछ। त्यसपछि, माथिल्लो चालको लागि फुल्ने र तलको चालको लागि सुक्ने (खुम्चिने) मानसिक याद (बोध) गर्नुहोस्।जब प्रत्येक चाल उत्पन्न हुन्छ, तपाईँले त्यसको मानसिक याद वा बोध (mental note) बनाइराख्नुपर्दछ।

यस अभ्यासबाट तपाईँले पेटको माथि र तलको (सुक्ने र फुल्ने) चालको वास्तविक तरिका सिक्नुहुनेछ। तपाईँले पेटको आकार वा रूपबारे चिन्तित हुनुपर्दैन। तपाईँले वास्तवमा जे महशुस गर्नुहुन्छ त्यो पेटको भारी गतिको कारण (हुने) दबाबको शारीरिक अनुभूति हो। त्यसकारण पेटको आकारमा ध्यान नदिनुहोस् तर अभ्यासलाई अगाडि बढाउनुहोस्। सुरुआती अभ्यासी वा सिकारुका लागि ध्यान केन्द्रित गर्न, मनको एकाग्रता र चिन्तनमा अन्तरदृष्टिको क्षमताहरूको विकास गर्न यो धेरै प्रभावकारी एक विधि हो। जब अभ्यास बढ्दै जान्छ, चालहरूको ढाँचा (तरिका) स्पष्ट हुँदै जानेछ। प्रत्येक छ इन्द्रियहरूमा मानसिक र शारीरिक प्रक्रियाहरूको प्रत्येक क्रमिक घटनाहरू जान्न सक्ने क्षमता तबमात्र प्राप्त हुन्छ, जब विपश्यना (अन्तर्दृष्टि) ध्यान-भावना पूर्णरूपमा विकसित हुन्छ। किनभने तपाईँ केवल एक सुरुआती अभ्यासी हुनुहुन्छ जसको ध्यान र एकाग्रताको शक्ति अझै कमजोर छ। तपाईँलाई प्रत्येक क्रमिकरूपमा उठ्ने (फुल्ने) चाल र झर्ने (सुक्ने वा खुम्चिने) चालमा मन लगाइराख्न गाह्रो हुनसक्छ। यस कठिनाइलाई ध्यानमा राख्दै, तपाईँ सोच्न बाध्य हुनुहुन्छ, "मलाई के थाहा

छैन भने यी प्रत्येक चालहरूमा मेरो मन कसरी लगाइराख्ने ?" त्यसपछि के मात्र याद गर्नुहोस् भने यो एक सिक्ने प्रक्रिया हो। पेटको उठ्ने (फुल्ने) र झर्ने (सुक्ने वा खुम्चिने) चालहरू सधैँ भइरहेका हुन्छन् र त्यसैले तिनीहरूलाई खोज्नु आवश्यक छैन। वास्तवमा एक शुरुआती अभ्यासीको लागि यी दुई साधारण चालहरूमा आफ्नो मन लगाइराख्न सजिलो छ।

पेटको उठ्ने (फुल्ने) र झर्ने (सुक्ने वा खुम्चिने) चालहरूको पूर्ण सजगता वा जागरुकताका साथ यो अभ्यास जारी राख्नुहोस्। कहिले पनि मौखिक रूपमा "उठ्दै (फुल्दै), झर्दै (सुक्दै वा खुम्चिदै) शब्दहरू नदोहोऱ्याउनुहोस् र उठ्ने (फुल्ने) र झर्ने (सुक्ने वा खुम्चिने) क्रियालाई शब्दको रूपमा विचार नगर्नुहोस्। पेटको उठ्ने (फुल्ने) र झर्ने (सुक्ने वा खुम्चिने) चालको वास्तविक प्रक्रियाको बारेमा मात्र सचेत रहनुहोस्। पेटको चाललाई अझ स्पष्ट बनाउनको लागि गहिरो वा छिटो सास फेर्नबाट आफूलाई रोक्नुहोस्, किनभने यो प्रक्रियाले अभ्यासमा हस्तक्षेप गर्छ र थकानको कारण हुन्छ। सामान्य सास फेर्ने क्रममा पेटको उठ्ने (फुल्ने) र झर्ने (सुक्ने वा खुम्चिने) चालहरू बारे पूर्णरूपमा सचेत रहनुहोस्।

आधारभूत अभ्यास दुई

पेटको प्रत्येक फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (झर्ने) गतिविधिलाई अवलोकन गर्ने अभ्यासमा व्यस्त हुँदा, बीचमा अन्य मानसिक गतिविधिहरू पनि हुनसक्छन्। विचार वा अन्य मानसिक कार्यहरू, जस्तै मनसाय, विचारहरू, कल्पनाहरू, फुल्दै गरेको (उठ्दो) र सुक्दै गरेको (झर्दो) प्रत्येक मानसिक यादको बीचमा हुने सम्भावना हुन्छ। तिनीहरूलाई बेवास्ता गर्न सकिँदैन। प्रत्येकको त्यो जसरी भइरहेछ, त्यसरी नै मानसिक याद बनाइराख्नुपर्दछ।

यदि तपाईँ केही कल्पना गर्नुहुन्छ भने, तपाईँले के थाहा पाउनुपर्दछ भने तपाईँले त्यसो गर्नुभयो र एक मानसिक याद बनाउनुहोस्, **कल्पना गर्दै**

छु। यदि तपाईं केवल केही सोच्नुहुन्छ भने, मानसिक रूपमा याद गर्नुहोस्, **सोच्दै छु**। यदि तपाईं चिन्तन गर्नुहुन्छ भने, **चिन्तन गर्दै छु**। यदि तपाईं केही गर्नको लागि इच्छा गर्नुहुन्छ भने, **इच्छा गर्दै छु**। जब मन ध्यानको विषयवस्तु जुन पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (झर्ने) क्रियाबाट भट्कन्छ, तब मानसिकरूपमा ध्यान दिनुहोस्, **मन भट्कँदै छ**। यदि तपाईंले कुनै निश्चित ठाउँमा जाँदै गरेको कल्पना गर्नुभयो भने, याद गर्नुहोस्, **जाँदै गरेको छु**। तपाईं आइपुग्दा, **आइपुग्दै छु**। जब, तपाईंको विचारमा, तपाईं एक व्यक्तिलाई भेट्नुहुन्छ, याद गर्नुहोस्, **भेटघाट गर्दै छु**। तपाईंले उहाँसँग बोल्नुपर्दछ भने, **बोल्दै छु**। यदि तपाईं काल्पनिक रूपमा त्यो व्यक्तिसँग बहस गर्नुहुन्छ भने, याद गर्नुहोस्, **बहस गर्दै छु**। यदि तपाईं प्रकाश वा रङ्को कल्पना गर्नुहुन्छ भने, निश्चितै याद गर्नुहोस्, **हेर्दै छु**। यसरी हरेक मानसिक दृष्टिलाई त्यसको उपस्थितिको प्रत्येक घटनामा ध्यान दिनुपर्दछ जबसम्म यसको समाप्ति हुँदैन। यो (मानसिक दृष्टि) हराएपछि, फुल्दै गरेको (उठ्दो) र सुक्दै गरेको (झर्दो) पेटको प्रत्येक चालको बारेमा पूर्णरूपले सचेत भएर आधारभूत अभ्यास १ जारी राख्नुहोस्। ढिलो नगरीकन, सावधानीपूर्वक अगाडि बढ्नुहोस्। यसरी अभ्यासमा संलग्न हुँदा यदि तपाईंलाई र्‍याल निल्न मन लाग्यो भने, मानसिक याद बनाउनुहोस्, **मन लाग्दै छ**। निल्ने कार्यमा हुँदा, **निल्दै छु**। यदि तपाईं थुक्नुहुन्छ भने, **थुक्दै छु**। त्यसपछि पेटको फुल्दै गरेको (उठ्दो) र सुक्दै गरेको (झर्दो) स्थितिलाई ख्याल गर्ने अभ्यासमा फर्कनुहोस्।

मान्नुहोस् कि तपाईं घाँटी झुकाउन चाहनुहुन्छ, ख्याल गर्नुहोस्, **चाहना गर्दै छु**। झुकाउने कार्यमा, **झुकाउँदै छु**। जब तपाईं घाँटी सिधा पार्ने इच्छा गर्नुहुन्छ, **इच्छा गर्दै छु**। घाँटी सिधा पार्ने कार्यमा, **सिधा गर्दै छु**। घाँटी झुकाउने र सिधा पार्ने चाल बिस्तारै गर्नुपर्दछ। मानसिकरूपमा यी प्रत्येक

कार्यको याद गर्दै, फुल्दै गरेको (उठ्दो) र सुक्दै गरेको (झर्दो) पेटको चालहरूप्रति ध्यान दिँदै पूर्ण जागरूकताकासाथ अगाडि बढ्नुहोस्।

आधारभूत अभ्यास तीन

तपाईंले लामो समयसम्म एउटै आसनमा बसेर वा सुतेर (सुत्ने बेला बाहेक ध्यान गर्नेले सुत्ने आसन प्रयोग गर्नुपर्दछ भन्ने सल्लाह दिइँदैन) ध्यान गरिरहनु पर्ने हुनाले तपाईंले थकानको तीव्र अनुभूति, शरीरमा वा हात र खुट्टामा कठोरता अनुभव गर्ने सम्भावना हुन्छ। यदि यस्तो भएमा, शरीरको त्यो भागलाई थाहा पाउन (जान्न) मनलाई सजग राख्नुहोस् जहाँ यस्ता अनुभूतिहरू देखा पर्दछन् र चिन्तन जारी राख्नुहोस्, थकित वा कठोर जस्तो छ त्यस्तो। यो स्वाभाविक रूपमा गर्नुहोस्; अर्थात् न धेरै छिटो न धेरै ढिलो। यी अनुभूतिहरू बिस्तारै मन्द हुँदै जान्छन् र अन्ततः पूर्ण रूपमा बन्द हुन्छन्। यी अनुभूतिहरू मध्ये कुनै एक शारीरिक थकान वा जोर्नीहरूको कठोरता असहनीय भई थप तीव्र भएमा, त्यसपछि आफ्नो स्थिति वा आसन परिवर्तन गर्नुहोस्। यद्यपि, आफ्नो आसन परिवर्तन गर्न थाल्नु अघि, मनले याद गर्न नबिर्सनुहोस्, **इच्छा गर्दै छु**। प्रत्येक चाललाई त्यसको क्रम अनुसार विस्तारमा (विस्तृत रूपमा) मनन (चिन्तन) गर्नुपर्दछ।

यदि तपाईं हात वा खुट्टा उचाल्न चाहनुहुन्छ भने एक मानसिक बोध राख्नुहोस्, **चाहना गर्दै छु**। हात वा खुट्टा उठाउने कार्यमा, **उठाउँदै छु**। या त हात वा खुट्टा तन्काउँदा, **तन्काउँदै छु**। जब तपाईं त्यसलाई झुकाउनुहुन्छ, **झुकाउँदै छु**। त्यसलाई तल राख्दा, **तल राख्दै छु**। हात वा खुट्टा छुनुपर्दा, **छुँदै छु**। यी सबै कार्यहरू ढिलो र सजगतापूर्वक जानेर गर्नुहोस्। तपाईं नयाँ स्थितिमा रहनेबित्तिकै यस अनुच्छेदमा उल्लेख

गरिएको प्रक्रियालाई ध्यानमा राख्दै अर्को स्थितिमा चिन्तन जारी राख्नुहोस्।

शरीरको कुनै भागमा चिलाउने अनुभूति भएमा, मनलाई त्यस भागमा लगाउनुहोस् र मानसिक सजगता बनाउनुहोस्, **चिलाउँदै छ**। यो एक नियमित तरिकाले गर्नुहोस्, न धेरै छिटो न धेरै ढिलो। जब पूर्ण सचेतनाको क्रममा चिलाएको अनुभूति गायब हुन्छ, पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (झर्ने) क्रियामा ध्यान जारी राख्नुहोस्। यदि चिलाउने जारी रहेर धेरै बेरसम्म रह्यो र तपाईं चिलाउने भागमा रगड्न चाहनुहुन्छ भने, एक मानसिक बोध बनाउन निश्चित हुनुहोस्, **चाहँदै छु**। बिस्तारै हात उठाउँदै, साथै हातले चिलाएको भाग छुँदा क्रमशः ती कार्यहरूलाई बोध गर्नुहोस्, **उठाउँदै छु र छुँदै छु**। रगड्ने काम पूर्ण जागरूकताकासाथ बिस्तारै गर्नुहोस्। जब चिलाएको अनुभूति गायब हुन्छ र तपाईं रगड्ने काम बन्द गर्न चाहनुहुन्छ, सामान्य मानसिक बोध बनाएर होशियार हुनुहोस्, **चाहँदै छु**। बिस्तारै हात फर्काउनुहोस्, साथसाथै त्यस कार्यको मानसिक बोध बनाउनुहोस्, **फर्काउँदै छु**। हातले आफ्नो सामान्य स्थानमा खुट्टा छुँदा, **छुँदै छु**। त्यसपछि फेरि आफ्नो समय पेटको चाल अवलोकन गर्न समर्पित गर्नुहोस्।

यदि पीडा वा असुविधा छ भने, शरीरको जुन भागमा सम्वेदना उत्पन्न हुन्छ, त्यहाँ थाहा पाउन मन लगाइराख्नुहोस्। पीडा, दुखाइ, थिचाइ, छेडाइ, थकाइ, चक्कर लाग्ने जस्ता विशिष्ट संवेदनाको मानसिक बोध बनाउनुहोस्। मानसिक बोधलाई जबरजस्ती वा ढिलाइ गर्नुहुँदैन, तर शान्त र प्राकृतिक तरिकाले गरिन्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ। दुखाइ अन्ततः बन्द हुन्छ वा बढ्न सक्छ। बढ्यो भने चिन्ता नगर्नुहोस्। दृढतापूर्वक ध्यान-भावना जारी राख्नुहोस्। यदि तपाईंले त्यसो गर्नुभयो भने, तपाईंले के थाहा पाउनुहुनेछ भने दुखाइ लगभग सधैंका लागि

बन्द हुनेछ। तर, यदि एक समयपछि पीडा बढेर असहनीय हुँदा, तपाईँले दुखाइलाई बेवास्ता गर्नुपर्दछ र पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (झर्ने) क्रियामा चिन्तन (ध्यान) जारी राख्नुपर्दछ।

जब तपाईँ सजगतामा प्रगति गर्नुहुन्छ, तपाईँले तीव्र पीडाका अनुभूतिहरू अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ: गला घोटिने वा निसास्सिने संवेदनाहरू, जस्तै चक्कु वा छुरीले हानेको दुखाइ, धारिलो वस्तुको प्रहार, तीखा सुईहरूले घोचेका अप्रिय संवेदनाहरू वा शरीरमा घस्रिरहेका साना कीराहरू, आदि। तपाईँले चिलाएको, टोकेको, तीव्र चिसो भएको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। ध्यान-भावना रोक्नेबित्तिकै तपाईँलाई यी पीडादायी संवेदनाहरू बन्द भएको महसुस हुनसक्छ। जब तपाईँ पुन: ध्यान-भावना सुरु गर्नुहुन्छ, तपाईँले सजगता प्राप्त गर्नेबित्तिकै तपाईँ संवेदनाहरूलाई फेरि अनुभव गर्नुहुनेछ। यी पीडादायी संवेदनाहरूलाई गलत रूपमा लिनुहुँदैन। तिनीहरू रोगका अभिव्यक्ति होइनन्, तर शरीरमा सधैँ उपस्थित हुने सामान्य कारकहरू हुन् र धेरैजसो यी अस्पष्ट हुन्छन् जब मनलाई सामान्यतया अधिक विशिष्ट वस्तुहरूले कब्जा गरेका हुन्छन्। जब मानसिक क्षमताहरू तीक्ष्ण हुन्छन्, तपाईँ यी संवेदनाहरू बारे बढी सचेत हुनुहुनेछ। ध्यानको निरन्तर विकासकासाथ, समय आउनेछ जब तपाईँ तिनीहरूलाई जित्न सक्नुहुनेछ र तिनीहरू पूर्णरूपमा बन्द हुनेछन्। ध्यान-भावना जारी राखेर उद्देश्यमा दृढ रहनुभयो भने, तपाईँलाई कुनै हानि हुनेछैन। यदि तपाईँले हिम्मत हार्नुभयो, ध्यान गर्दा विचलित हुनुभयो र केही समयको लागि (अभ्यास) बन्द गर्नुभयो भने, तपाईँको ध्यान-भावना अगाडि बढ्दै जाँदा तपाईँले यी अप्रिय संवेदनाहरू बारम्बार सामना गर्नुपर्ने हुनसक्छ। यदि तपाईँले दृढ सङ्कल्पकासाथ (ध्यान-भावना) जारी राख्नुभयो भने, तपाईँले प्रायः यी पीडादायी संवेदनाहरूलाई जित्नुहुनेछ र ध्यानको क्रममा तिनीहरूलाई फेरि कहिल्यै अनुभव गर्नुपर्ने हुनेछैन।

यदि तपाईं शरीर हल्लाउन चाहनुहुन्छ भने, होशपूर्वक याद गर्नुहोस्, **चाहँदै छु**। हल्लाउने कार्य हुँदा, **हल्लाउँदै छु**। ध्यान गर्दा कहिलेकाहीँ तपाईंले शरीरलाई अगाडि र पछाडि हल्लिरहेको थाहा पाउन सक्नुहुन्छ। चिन्ता नगर्नुहोस्; न त खुसी हुनुहोस् न त निरन्तर हल्लाउन चाहनुहोस्। यदि तपाईंले हल्लाउने कार्यमा मन लगाइराख्नुभयो भने र सो कार्य नरोकिएसम्म हल्लाउने कुरालाई याद गरिराख्नुभयो भने हिल्लाउने कार्य बन्द हुनेछ। यदि तपाईंले यसलाई मानसिक रूपमा याद वा बोध गर्दा पनि हिल्लिने मात्रा बढ्यो भने, त्यसपछि पर्खाल वा खम्बामा अडेस लाग्नुहोस् वा केही बेर सुत्नुहोस्। त्यसपछि ध्यान-भावनाको अभ्यासमा अगाडि बढ्नुहोस्। यदि तपाईं आफू-स्वयं हल्लिएको वा कामेको थाहा पाउनुभयो भने, उही प्रक्रिया दोहोऱ्याउनुहोस्। जब ध्यान-भावना विकसित हुन्छ, तपाईंले कहिलेकाहीँ पछाडि वा सम्पूर्ण शरीरमा रोमाञ्च वा चिसो अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। यो तीव्र रुचि, उत्साह वा परम आनन्दको भावनाको एक लक्षण हो। यो राम्रो ध्यानको क्रममा स्वाभाविक रूपमा हुन्छ। जब तपाईंको मन ध्यानमा स्थिर हुन्छ, तपाईं सानो आवाजमा पनि चकित हुन सक्नुहुन्छ। यस्तो किन हुन्छ भने एकाग्रताको अवस्थामा हुँदा तपाईंले संवेदी प्रभावको अझ तीव्र रूपमा महसुस गर्नुहुन्छ।

यदि तपाईंलाई ध्यान गर्दा तिर्खा लाग्यो भने, याद वा बोध गर्नुहोस, **तिर्खाएको छु**। जब तपाईं उभिने इच्छा गर्नुहुन्छ, **इच्छा गर्दै छु।** उभिने कार्यमा मनलाई ध्यानपूर्वक लगाउनुहोस् र मानसिक रूपमा उभिने क्रियालाई ध्यान दिनुहोस्, **उभिँदै छु**। जब तपाईं उभिएर अगाडि हेर्नुहुन्छ, याद गर्नुहोस्, हेर्दै छु, देख्दै छु। यदि तपाईंलाई अगाडि बढ्ने मनसाय हुँदा, **मनसाय हुँदै छ**। जब तपाईं अगाडि बढ्न सुरु गर्नुहुन्छ, मानसिक रूपमा प्रत्येक पाइलालाई हिँडाइको रूपमा याद वा बोध गर्नुहोस्, **हिँड्दै छु, हिँड्दै** वा **दायाँ, बायाँ हिँड्दै छु**। तपाईं हिँड्दा प्रत्येक चरणमा सुरुदेखि

अन्त्यसम्म प्रत्येक चालको बारेमा सचेत हुनु महत्त्वपूर्ण छ। टहल्दा वा हिँड्ने व्यायाम गर्दा उही प्रक्रियाको पालन गर्नुहोस्। निम्न अनुसार दुई खण्डहरूमा प्रत्येक चरणको मानसिक याद वा बोध बनाउने प्रयास गर्नुहोस्: **(खुट्टा) उचाल्दै छु, राख्दै छु, उचाल्दै छु, राख्दै छु,**। जब तपाईं यस तरिकाको हिँडाइमा पर्याप्त अभ्यास हासिल गर्नुभएको हुन्छ, त्यसपछि तीन खण्डहरूमा प्रत्येक चरणको मानसिक याद वा बोध बनाउनुहोस्; **(गोडा) उचाल्दै छु, अघि बढाउँदै छु, तल राख्दै छु;** वा **माथि उचाल्दै छु, अगाडि बढाउँदै छु, तल राख्दै छु।**

पानी पिउने ठाउँमा आइपुग्दा धारा वा पानीको भाँडो देखे वा हेरे पछि, मानसिक याद गर्न वा सम्झन नबिर्सनुहोस्, **हेर्दै छु, देख्दै छु**।

- जब तपाईं हिँड्न रोकिनुहुन्छ, **रोकिँदै छु**।
- जब तपाईं हात बाहिर निकाल्नुहुन्छ, **निकाल्दै छु**।
- जब तपाईं कप छुनुहुन्छ, **स्पर्श गर्दै छु**।
- जब तपाईं कप लिनुहुन्छ, **लिँदै छु**।
- कपलाई पानीमा डुबाउँदा, **डुबाउँदै छु**।
- ओठमा कप ल्याउँदा, **ल्याउँदै छु**।
- जब कपले ओठ छुन्छ, **छुँदै छु**।
- जब तपाईं निल्नुहुन्छ, **निल्दै छु**।
- कप फिर्ता गर्दा, फिर्ता **गर्दै छु**।
- हात फिर्ता लिँदा, फिर्ता **लिँदै छु**।
- जब हात तल ल्याउनुहुन्छ, **ल्याउँदै छु**।
- जब हातले शरीरको छेउमा छुन्छ, **छुँदै छु**।
- यदि तपाईं घुम्न चाहनुहुन्छ भने, **चाहँदै छु**।
- जब तपाईं घुम्नुहुन्छ, **घुम्दै छु**।

- ➢ जब तपाईँ अगाडि हिँड्नुहुन्छ, **हिँड्दै छु**।
- ➢ तपाईँ रोक्न चाहेको ठाउँमा आइपुगेपछि, **रोक्न चाहँदै छु**।
- ➢ जब तपाईँ रोकिनुहुन्छ, **रोक्दै छु**।

तपाईँ केही बेर उभिनुभयो भने, पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (खुम्चिने, झर्ने) चालमा चिन्तन वा ध्यान जारी राख्नुहोस्। तर यदि तपाईँ बस्न चाहनुहुन्छ भने, याद वा बोध गर्नुहोस्, **बस्न चाहँदै छु**। जब तपाईँ बस्ने ठाउँमा जानुहुन्छ, **जाँदै छु**। बस्ने ठाउँमा आइपुगे-पछि, **आइपुग्दै छु**। जब बस्ने कार्य गर्दा, **बस्दै छु**। बिस्तारै बस्नुहोस् र शरीरको तल जाँदैगरेको गतिमा मन लगाउनुहोस्। तपाईँले हात र खुट्टाहरूलाई बस्ने स्थितिमा ल्याउँदा प्रत्येक चाललाई ध्यान दिनुपर्दछ। त्यसपछि फेरि पेटमा हुने चालहरूको ध्यान-भावनाको अभ्यास सुरु गर्नुहोस्।

तपाईँलाई सुत्न मन लाग्यो भने, याद गर्नुहोस्, **सुत्न मन लाग्दै छ।** त्यसपछि सुत्ने क्रममा प्रत्येक चालको ध्यानपूर्वक ख्याल गर्दै अगाडि बढ्नुहोस्: **उठाउने, तान्ने, तन्काउने, छुने, पल्टने**। त्यसपछि हात, खुट्टा र शरीरलाई त्यस स्थितिमा ल्याउने प्रत्येक गतिविधिलाई ध्यान वा चिन्तनको विषयवस्तुको रूपमा लिनुहोस्। यी कार्यहरू बिस्तारै गर्नुहोस्। त्यसपछि, पेटको फुल्दो (उठ्दो) र सुक्दो (खुम्चिदो, झर्दो) क्रमको बोध जारी राख्नुहोस्। यदि दुखाइ, थकान, चिलाइ, वा कुनै अन्य संवेदना महसुस भयो भने, यी प्रत्येक संवेदनालाई ध्यान दिनुहोस्। सबै भावनाहरू, चिन्तनहरू, विचारहरू, मानसिक विश्लेषणहरू, प्रतिबिम्बहरूमा ध्यान दिनुहोस्; हात, खुट्टा, पाखुरा र शरीरका सबै चालहरूमा। यदि त्यहाँ विशेष ध्यान दिनको लागि केही पनि छैन भने, पेटको फुल्दो (उठ्दो) र सुक्दो (खुम्चिदो, झर्दो) चालमा मन लगाउनुहोस्।

जब निद्रा लाग्छ, मानसिक याद बनाउनुहोस्, **निद्रा लाग्दै छ**। तपाईँले ध्यानमा पर्याप्त एकाग्रता प्राप्त गर्नुभएपछि, तपाईँ निद्रालाई हटाउन

सक्षम हुनुहुनेछ र परिणामस्वरूप तपाईँले पुन: ताजगी प्राप्त गरेको महसुस गर्नुहुनेछ। आधारभूत विषयवस्तु (पेट फुलेको र सुकेको) को सामान्य ध्यान फेरि गर्नुहोस्। यदि तपाईँ निन्द्राको भावनालाई जित्न असमर्थ हुनुभयो भने, तपाईँले निद्रा नपरुन्जेल निद्राको बारेमा ध्यान जारिराख्नुपर्दछ।

निद्राको अवस्था भनेको अवचेतन मनको निरन्तरता हो। यो पुनर्जन्म (पुनर्भव) चेतनाको पहिलो अवस्था र मृत्युको क्षणमा चेतनाको अन्तिम अवस्था जस्तै हो। चेतनाको यो अवस्था कमजोर हुन्छ। त्यसैले, विषयवस्तुको बारेमा सचेत हुन असमर्थ हुन्छ। जब तपाईँ ब्यूँझनुहुन्छ, अवचेतनाको निरन्तरता नियमित रूपमा देख्ने, सुन्ने, स्वाद लिने, सुँघ्ने, स्पर्श गर्ने र सोच्ने क्षणहरूको बीच बीचमा हुन्छ। किनभने यी घटनाहरू छोटो अवधिका हुन्छन्, तिनीहरू सामान्यतया स्पष्ट हुँदैनन् र त्यसैले ध्यान दिन योग्य हुँदैनन्। सुत्ने बेलामा अवचेतनाको निरन्तरता रहन्छ – यो एक तथ्य जुन तपाईँ ब्यूँझँदा स्पष्ट हुन्छ; किनकि जागरणको अवस्थामा विचार र इन्द्रिय वस्तुहरू फरक हुन्छन्।

उठ्ने बित्तिकै ध्यान-भावना सुरु गर्नुपर्दछ। तपाईँ शुरुवाती भएको हुनाले तपाईँलाई जागृतिको पहिलो क्षणमा नै चिन्तन वा ध्यान सुरु गर्न सम्भव नहुन सक्छ। तर तपाईँले ध्यान-भावनाकोसाथ सुरु गर्नुपर्दछ, त्यतिखेर तपाईँले ध्यान गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा तपाईँलाई याद (थाहा) हुनुपर्दछ। उदाहरणका लागि, यदि ब्युँझने क्रममा तपाईँले कुनै कुरामा चिन्तन गर्नुहुन्छ भने, तपाईँले त्यस तथ्यको बारेमा सचेत हुनुपर्दछ र आफ्नो चिन्तनलाई मानसिक बोधबाट सुरु गर्नुपर्दछ, **चिन्तन गर्दै छु**। त्यसपछि पेटको फुल्दो (उठ्दो) र सुक्दो (खुम्चिदो, झर्दो) क्रमको बोधकासाथ अगाडि बढ्नुहोस्। ओछ्यानबाट उठ्दा, शरीरको हरेक गतिविधिको विवरण थाहा पाउन मनलाई निर्देशित गरिनुपर्दछ। हात, खुट्टा र नितम्बका (तल्लो पिठ्युउँको भाग) प्रत्येक चालको पूर्ण जागरूकताकासाथ

कार्यान्वयन गर्नुपर्दछ। के तपाईँ ब्यूँझँदा दिनको समयको बारेमा सोच्दै हुनुहुन्छ ? यदि त्यसो हो भने, त्यस विचारलाइ याद गर्नुहोस्। के तपाईँ ओछ्यानबाट बाहिर निस्कने सोचमा हुनुहुन्छ ? यदि त्यसो हो भने, याद गर्नुहोस्, सोच्दै छु। यदि तपाईँ शरीरलाई उठ्ने स्थितिमा लैजान तयार हुनुहुन्छ भने, ध्यान दिनुहोस्, तयार गर्दै छु। जसरी तपाईँ बिस्तारै उठ्दै हुनुहुन्छ, उठ्दै छु। यदि तपाईँ कुनै पनि समय अवधिको लागि बसिरहनुहुन्छ भने, पेटका चालहरूको ध्यान-भावनामा नै फर्कनुहोस्।

मुख धुने वा नुहाउने कार्यहरू उचित क्रममा र प्रत्येक चालको विस्तृत पूर्ण जागरूकताकासाथ गर्नुहोस्; उदाहरणका लागि **हेर्नु, देख्नु, तन्काउनु, समात्नु, छुनु, चिसो महसुस गर्नु, रगड्नु**। लुगा लगाउने, ओछ्यान लगाउने, ढोका र झ्यालहरू खोल्ने र बन्द गर्ने, वस्तुहरू सम्हाल्ने जस्ता कार्यहरूमा क्रमबद्ध रूपमा यी कार्यहरूको प्रत्येक विवरणमा सजग हुनुहोस्।

तपाईँले जलपान वा भोजन गर्दा यसका प्रत्येक कार्यको विस्तृत रूपमा सजगतापूर्वक होश राख्नुपर्दछ:

- जब तपाईँ खाना हेर्नुहुन्छ, **हेर्दै छु, देख्दै छु**।
- खानेकुरा मिलाउँदा, **मिलाउँदै छु**।
- खानेकुरा मुखमा ल्याउँदा, **ल्याउँदै छु**।
- जब तपाईँ घाँटी अगाडि झुकाउनुहुन्छ, **झुकाउँदै छु**।
- खानाले मुख छोएपछि, **छुँदै छु**।
- खाना मुखमा राख्दा, **राख्दै छु**।
- जब मुख बन्द हुन्छ, **बन्द हुँदै छ**।
- हात फिर्काउँदा, **फिर्काउँदै छु**।
- हातले थाली छुँदा, **छुँदै छु**।

- घाँटी सिधा पार्दा, **सिधा पार्दै छु।**
- चपाउने काम गर्दा, **चपाउँदै छु।**
- जब तपाईँलाई स्वादको बारेमा थाहा हुन्छ, **थाहा हुँदै छ।**
- खाना निल्दा, **निल्दै छु।**
- खाना निल्ने क्रममा, खानाले गोजेरो (मुखबाट पेटमा जाने नली) को छेउमा छोएको महसुस गर्दा, **छुँदै छ।**

यसरी आफ्नो खाना समाप्त नगरेसम्म तपाईँले प्रत्येक पटक खानाको गाँस लिँदा ध्यान गर्नुहोस्। अभ्यासको शुरुवातमा धेरै भूलहरू हुनेछन्। चिन्ता नगर्नुहोस्। आफ्नो प्रयासमा कमी आउन नदिनुहोस्। यदि तपाईँले आफ्नो अभ्यास जारी राख्नुभयो भने, तपाईँको भुलचुक कम हुनेछ। जब तपाईँ अभ्यासको उन्नत चरणमा पुग्नुहुन्छ, तपाईँ यहाँ उल्लेख गरिएकाभन्दा पनि बढी कुराहरू विस्तृत रूपमा देख्न वा थाहा पाउन सक्षम हुनुहुनेछ।

ध्यानमा प्रगति

एक दिन र एक रात अभ्यास गरिसकेपछि तपाईँले आफ्नो ध्यान वा चिन्तनमा धेरै सुधार भएको पाउनुहुनेछ। तपाईँले पेटको चालहरू देख्ने वा हेर्ने आधारभूत व्यायामलाई लामो समयसम्म बढाउन सक्षम हुन सक्नुहुनेछ। यस समयमा तपाईँले के देख्नुहुनेछ भने त्यहाँ (पेटमा) सामान्यतया फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (खुम्चिने, झर्ने) चालहरू बीचमा विश्राम-काल (अन्तराल) हुन्छ। यदि तपाईँ बस्ने आसनमा हुनुहुन्छ भने, यसै तरिकाले यस तथ्यको मानसिक जानकारीकासाथ यो अन्तराल भर्नुहोस्: **फुल्दै (उठ्दै) छ, सुक्दै (खुम्चिँदै, झर्दै) छ, बस्दै छु।** बस्ने बेलामा जब तपाईँ बसेको अवस्थालाइ ध्यान दिनुहुन्छ, तपाईँको मन माथिल्लो शरीरको सीधा स्थितिमा लगाउनुहोस्। जब तपाईँ सुत्दै हुनुहुन्छ, तपाईँले

निम्नानुसार पूर्ण जागरूकताका साथ अगाडि बढ्नुपर्दछः **फुल्दै (उठ्दै) छ, सुक्दै (खुम्चिँदै छ, झर्दै छ), सुत्दै छु**। यदि तपाईंलाई यो सजिलो लाग्यो भने, यी तीन खण्डहरूको ध्यान जारी राख्नुहोस्। फुल्दो (उठ्दो) गतिको अन्त्यमा र सुक्दो (झर्दो) चालको अन्त्यमा विराम हुन्छ भनी तपाईंले थाहा पाउनुभयो भने, त्यसपछि यस प्रकारले अभ्यास जारी राख्नुहोस्: **फुल्दै (उठ्दै) छ, बस्दै छ, सुक्दै छ (खुम्चिँदै छ, झर्दै छ), बस्दै छ**। वा सुत्दा (पल्टँदा): **फुल्दै (उठ्दै) छ, पल्टँदै छु, सुक्दै छ (खुम्चिँदै छ, झर्दै छ), पल्टँदै छु**। मानौं, तपाईंलाई माथिको तरिका अनुसार तीन वा चार वस्तुहरूको मानसिक याद गर्न वा बोध बनाउन सजिलो लागेन भने, त्यसपछि केवल दुई खण्डहरूको याद वा बोध गर्ने प्रारम्भिक प्रक्रियामा फर्कनुहोस्; **फुल्दै (उठ्दै) छ, सुक्दै छ (खुम्चिँदै छ, झर्दै छ)**।

शारीरिक गतिविधिहरू विचार गर्ने नियमित अभ्यासमा संलग्न हुँदा तपाईंले देख्ने र सुन्ने वस्तुहरूसँग चिन्तित हुनु आवश्यक छैन। जबसम्म तपाईं आफ्नो मनलाई फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (खुम्चिने, झर्ने) पेटको गतिविधिमा मन लगाउन सक्नुहुन्छ, तबसम्म के मानिन्छ भने देख्ने कर्म र वस्तुमा ध्यान दिने उद्देश्य पनि पूरा भएको छ। यद्यपि, तपाईंले जानाजानी कुनै वस्तुलाई हेर्न सक्नुहुन्छ; त्यसपछि एकैसाथ मानसिक याद वा बोध बनाउनुहोस्, दुई वा तीन पटक **हेर्दै छु**। त्यसपछि पेटका चालहरूप्रति जागरूक हुन (त्यसतर्फ) फर्कनुहोस्। मानौं कोही व्यक्ति तपाईंको नजरमा आयो। दुई वा तीन पटक हेर्ने मानसिक बोध बनाउनुहोस् र त्यसपछि पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (खुम्चिने, झर्ने) चालहरूमा ध्यान दिनुहोस्। के तपाईंले कुनै आवाज सुन्नुभयो ? के तपाईंले त्यो सुन्नुभयो ? यदि त्यसो हो भने, सुनाइको मानसिक बोध बनाउनुहोस्, **सुन्दै** अनि फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (खुम्चिने, झर्ने) चालहरूतर्फ फर्केर आउनुहोस्। तर मानौं तपाईंले कुकुर भुकेको, चर्को स्वरमा बोलेको वा कराएको जस्ता चर्का वा ठूला आवाजहरू

सुन्नुभयो। यदि त्यसो हो भने, तुरुन्तै दुई वा तीन पटक मानसिक बोध बनाउनुहोस्, **सुन्दै छु**, त्यसपछि आफ्नो आधारभूत अभ्यासमा फर्कनुहोस्। यदि तपाईँ त्यस्ता विशिष्ट आवाजहरूलाई ध्यान दिन र खारेज गर्न (वास्ता नगर्न) असफल हुनुभयो भने, तपाईँ फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (खुम्चिने, झर्ने) चालहरूमा तीव्रताकासाथ अगाडि बढ्नुको सट्टा अनजानमा तिनीहरूको बारेमा चिन्तनमा पर्न सक्नुहुन्छ, त्यसपछि तिनीहरूको भिन्नता र स्पष्टतामा कमी हुनसक्छ। यस्तो कमजोर अवस्थाले मनलाई अशुद्ध पार्ने रागहरू जन्मिन्छन् र बढेर जान्छन्। यदि त्यस्ता चिन्तनहरू देखा परे भने, दुई वा तीन पटक ती चिन्तनको मानसिक बोध बनाउनुहोस् , त्यसपछि फेरि फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (खुम्चिने, झर्ने) चालहरूको ध्यान गर्नुहोस्। यदि तपाईँले शरीर, खुट्टा वा हातका चालहरूको मानसिक याद वा बोध गर्न बिर्सनुभयो भने, त्यसपछि मानसिक रूपमा **बिर्सँदै छु** याद गर्नुहोस् र पेटका चालहरूमा तपाईँको सामान्य चिन्तन वा ध्यान पुनः सुरु गर्नुहोस्। तपाईँले कहिलेकाहीँ सास फेर्न ढिलो भएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ वा फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (खुम्चिने, झर्ने) चालहरू स्पष्टरूपमा थाहा नपाएको हुनसक्छ। यस्तो हुँदा, यदि तपाईँ बसिरहेको स्थितिमा हुनुहुन्छ भने, केवल ध्यानलाई बसाइ र स्पर्शमा लैजानुहोस्; वा यदि तपाईँ सुतेको वा पल्टिएको हुनुहुन्छ भने, सुताइ र स्पर्शमा ध्यान लैजानु-होस्। स्पर्शको चिन्तन वा ध्यान गर्दा, तपाईँको मन शरीरको एउटै भागमा नभई क्रमशः विभिन्न भागहरूमा लगाउनुपर्दछ। त्यहाँ (शरीरमा) स्पर्शका कतिपय स्थानहरू हुन्छन् र कम्तिमा छ वा सात स्थानहरूमा ध्यान लगाउनुपर्दछ।[४]

आधारभूत अभ्यास चार

यस बिन्दुसम्म तपाईँले प्रशिक्षण पाठ्यक्रममा धेरै समय समर्पित गर्नुभएको छ। तपाईँले अपर्याप्त प्रगति गर्नुभएको छ भन्ने सोचेर तपाईँ

अल्छी महसुस गर्न शुरु गर्न सक्नुहुन्छ। कुनै हालतमा हार नमान्नुहोस्। केवल तथ्यलाई ध्यान दिनुहोस्, **अल्छी छु**। तपाईँले ध्यान, एकाग्रता र विपश्यनामा पर्याप्त क्षमता प्राप्त गर्नुअघि, तपाईँले यो विधिको शुद्धता वा उपयोगितामा शङ्का गर्न सक्नुहुन्छ। यस्तो अवस्थामा त्यस विचारको चिन्तन वा ध्यानमा फर्कनुहोस, **शङ्कास्पद छ**। के तपाईँ राम्रो नतिजाको आशा गर्नुहुन्छ वा चाहनुहुन्छ? यदि हो भने, त्यस्ता विचारहरूलाई आफ्नो चिन्तन, अपेक्षा वा इच्छाको विषय बनाउनुहोस्, **अपेक्षा राख्दै छु** वा **इच्छा गर्दै छु**। के तपाईँ तौर-तरिका बारे सम्झने कोसिस गर्दै हुनुहुन्छ जस्मा यस विन्दुसम्म तालिम सञ्चालन गरिएको थियो ? हो ? त्यसोभए, अनि चिन्तन वा ध्यान गर्नुहोस्, **सम्झँदै छु**। के त्यहाँ कुनै अवसरहरू छन् जब तपाईँले चिन्तनको वस्तुलाई यो मन हो कि शरीर हो भनेर निर्धारण गर्न जाँच गर्नुहुन्छ ? यदि त्यसो हो भने, जाँच गर्न सचेत हुनुहोस्, **जाँच गर्दै छु**। आफ्नो ध्यान-भावनामा कुनै सुधार नभएकोमा पछुताउनुहुन्छ ? यदि त्यसो हो भने, पश्चातापको भावना वा ध्यान गर्नुहोस्, **पश्चाताप छ**। यसको विपरित, के तपाईँ आफ्नो ध्यानमा सुधार भएकोमा खुसी हुनुहुन्छ? यदि तपाईँ खुसी हुनुहुन्छ भने, खुशीको भावनालाई चिन्तन गर्नुहोस्, **खुसी छु**। यो यस्तो तरिका वा विधि हो जसमा तपाईँले मानसिक व्यवहारमा हुने प्रत्येक वस्तुको मानसिक बोध बनाउनुहुन्छ जसरी त्यो घटित हुन्छ र यदि त्यहाँ ध्यान दिनको लागि कुनै हस्तक्षेपकारी विचार वा धारणाहरू छैनन् भने, तपाईँ पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (खुम्चिने, झर्ने) चालहरूको ध्यानमा फर्कनुपर्दछ। ध्यानको एक कठोर पाठ्यक्रम प्रशिक्षणको समयमा, अभ्यासको समय तपाईँ उठ्ने पहिलो क्षणदेखि तपाईँ निदाउनु अघिको अन्तिम क्षणसम्म हो। दोहोऱ्याउनको लागि, कि त तपाईँ निरन्तर आधारभूत अभ्यासमा व्यस्त हुनुपर्दछ कि त तपाईँ दिनभरि र रातको समय ननिदाएको वेलामा पूर्ण सजग रहनुपर्दछ। त्यहाँ कुनै विश्राम हुनुहुँदैन।

ध्यानकासाथ प्रगतिको निश्चित चरणमा पुगेपछि लामो समयको अभ्यास भएतापनि निद्रा लाग्दैन। यसको विपरीत, तपाईँ दिनरात ध्यान-भावनालाई जारीराख्न समर्थ हुनुहुनेछ।

सारांश

यस प्रशिक्षणको संक्षिप्त रूपरेखामा के कुरामा जोड दिइएको छ भने तपाईँले प्रत्येक मानसिक घटना, राम्रो वा नराम्रो, प्रत्येक शारीरिक चालमा, ठूलो वा सानो; हरेक संवेदनामा (शारीरिक वा मानसिक भावना) प्रिय वा अप्रिय; इत्यादिमा चिन्तन अर्थात् ध्यान गर्नुपर्दछ। यदि प्रशिक्षणको समयमा यस्ता क्षणहरू उत्पन्न हुन्छन्, जब त्यस बेला ध्यान दिनुपर्ने विशेष केही छैन भने, पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (खुम्चिने, झर्ने) चालहरूमा पूर्णरूपमा व्यस्त रहनुहोस्। हिँड्न आवश्यक हुने कुनै पनि प्रकारको गतिविधिमा संलग्न हुँदा, पूर्ण सजगताका साथ, प्रत्येक पाइलालाई सङ्क्षेपमा ध्यान दिनुहोस्, **हिँड्दै, हिँड्दै वा दाहिने, देब्रे**। तर जब तपाईँ हिँड्ने व्यायाम गर्दै हुनुहुन्छ, तीन खण्डहरूमा प्रत्येक चरणको ध्यान वा बोध गर्नुहोस्; **माथि, अगाडि, तल**। यसरी दिन-रात आफूलाई समर्पण गर्ने साधक, योगी वा विद्यार्थीले धेरै समय नबित्दै प्रारम्भिक चरणमा चौथो स्तरको विपश्यना उदय र व्यय ज्ञानको[५] र त्यसपछि विपश्यना ध्यान-भावनाका उच्च चरणहरूमा एकाग्रता विकास गर्न सक्षम हुनेछ।

सतिपट्ठान र विपस्सना ध्यान एउटै हुन्

"सतिपट्ठान र विपस्सना भन्नु एउटै हो
अलग अलग होइनन्"[६]

(३० जनवरी १९२४ मा बर्माको माण्डले शहरमा जन्मनु भएका श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूले बर्माकै एक ध्यान गुरु सयाजी ऊ बा खिनबाट विपस्सना साधना करीव ४५ वर्ष अघि सिक्नु भई विगत ४० वर्षदेखि विश्वका विभिन्न देशमा विपस्सना शिविर सञ्चालन गर्दै आइरहनु भएको छ।

"धर्मकीर्ति" मासिकको पूर्णाङ्क ५६, मंसिर २०४५ मा प्रकाशित प्रस्तुत अन्तर्वार्ता अत्यन्त समय सापेक्ष रहेको हुँदा साभार गरी यहाँ पुनः प्रकाशित गरिएको छ। "धर्मकीर्ति" प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौँ।

- सम्पादक मण्डल)

धर्मकीर्ति : नेपालमा विपस्सनाको विधि मुख्यतः दुई प्रकारका छन् – एक तपाईँको विधि र अर्को महासी विधि। तर यी दुई विधिमा मानिसहरूमा भ्रम देखिएको छ, जस्तो कि एउटा विधि अपनाउनाले आफूलाई अर्को विधि अपनाउने भन्दा श्रेष्ठ ठान्छन् र यही सही तरिका हो भन्छन् ?

गोयन्का : यो पूर्णतः गलत हो। यदि मानिस धर्मको मार्गमा हिड्छ र आफूलाई अरूभन्दा श्रेष्ठ ठान्दछ भने उसले धर्म भनेको जानेकै छैन। यो सत्य हो कि विपस्सनाका दुई विधि छन्। अब यहाँनिर बुद्धले हामीलाई के गराउन चाहनुहुन्छ, त्यो स्पष्ट हुनु आवश्यक छ। बुद्धले हामीलाई मनको भित्री तहसम्म गई त्यहाँ भएका अशुद्ध विकारहरू 'अनुशय क्लेश' लाई निकाल्न भन्नुहुन्छ जुन कि हाम्रो अचेतन मनमा रही रहेका हुन्छन्। बुद्धले पनि बुद्ध हुनु अगाडि बोधिसत्वकै अवस्थामा आठ प्रकारका ध्यानहरुको अभ्यास गर्नुभएको थियो, तर पनि बुद्ध हुन सक्नुभएन। ती आठै ध्यान विधि गरिसकेपछि पनि उहाँले आफ्नो

अचेतन मनमा अनुशय क्लेश भेट्टाउनुभयो। त्यसैकारण ती विकारहरू निकाल्न नै उहाँले विपस्सना विधि पत्ता लगाउनुभयो र विकार निकाली मन निर्मल पार्नुभयो। त्यसैले यो विधिको उद्देश्य मनको भित्री तहमा रहेका विकारहरूलाई निकाल्नु हो। कोही एकैचोटी मनको भित्री तहसम्म जान सक्ने हुन्छन् त कोही नसक्ने पनि हुन्छन्। तर विस्तारै त अवश्यै जान सकिन्छ। त्यसैले अन्तिम लक्ष एकै हो।

मनको अचेतनम अवस्था हाम्रो शारीरिक संवेदना- (हलन चलन) सित निरन्तर रूपमा सम्पर्कमा आइरहेको हुन्छ। तर अचेतन मनलाई शारीरिक सम्वेदनाहरूमा छुट्ट्याउन गाह्रो छ, किनकि सुत्दा होस् वा जागृत अवस्थामा होस्, अचेतन मनले हरेक सम्वेदनालाई अनुभव गरिरहेकै हुन्छ, साथै तीसँग प्रतिक्रिया पनि गरिरहेकै हुन्छन्, जसलाई 'वेदना पच्चया तण्हा' (वेदनाको कारणले तृष्णाको प्रतिक्रिया) भन्दछन्। यदि यी सम्वेदनाहरूलाई बिर्स्यौँ भने, मनको भित्री तहसम्म जान सक्तैनौँ। यो विधिले सम्वेदनाहरूलाई राम्ररी नियाल्न जोड दिएको छ, जस्तै हिड्दा, बस्दा, खाँदा, पिउँदा हरेक अवस्थामा पनि।

महासी सयादोसँग मेरो व्यक्तिगत सम्पर्क थियो र उहाँप्रति मेरो ठूलो आदर गौरव छ। उहाँ अत्यन्तै सन्त र उच्च व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो। उहाँ थोरै घरमा मात्र पाल्नुहुन्थ्यो, तर म एक उपासकको नाताले उहाँ कृपापूर्वक मेरो घरमा पाल्नुहुन्थ्यो। जुन कार्य म गर्दैछु, त्योदेखि उहाँ धेरै नै खुशी हुनुभयो। उहाँ भन्नुहुन्छ यो कार्य एकदमै ठीक छ। अब उदाहरणकोलागि - आनापानसति भावना - कसै कसैलाई नाकको टुप्पामा श्वास भित्र गएको र बाहिर गएको चाल पाउन गाह्रो हुन सक्छ। र उनीहरूले पेटमा हात हाली (राखी) पेट फुलेको - सुकेको - मा भावना गर्न सक्छन्। तर यसको मतलब यो होइन कि सबैले यसै गर्नुपर्दछ। मुख्य कुरो बुद्धले हामीलाई हिड्दा, खाँदा, पिउँदा हरेकमा सम्वेदना

महशुस गर्न सिकाउनुभयो। धेरै मानिसहरू सम्वेदनालाई महशुस गर्न सक्ने खालका छैनन्, तसर्थ उनीहरूले हिँडिरहँदा हिड्दै छु, खाइरहँदा खाँदै छु, इत्यादि भनेर भावना गर्न सक्छन्। तर अन्ततोगत्वा उनीहरूले पनि सम्वेदनालाई नै भाविता गर्न पुग्छन्।

तसर्थ, यसमा यो र त्यो भनी एकले अर्कालाई गाली गर्ने, निन्दा गर्ने कुरै छैन। कोहीलाई यो विधि उपयुक्त हुन्छ त कोहीलाई त्यो विधि उपयुक्त हुन्छ। किन यसमा होडबाजी चलाउने ? किन निन्दा गर्ने ? यदि कसैले त्यसो गर्छ भने त्यो पूर्णतः गलत हो।

परिशिष्ट १

महासतिपट्ठान सुत्त

कायानुपस्सना

वेदनानुपस्सना

चित्तानुपस्सना

धम्मानुपस्सना

सम्पादन एवं सङ्कलन
ठाकुर कृष्ण उप्रेती

महासतिपट्ठानसुत्तं

एवं मे सुतं – एकं समयं भगवा कुरूसु विहरति कम्मासधम्मं नाम कुरूनं निगमो। तत्र खो भगवा भिक्खू आमन्तेसि – ''भिक्खवो''ति। ''भद्दन्ते''ति ते भिक्खू भगवतो पच्चस्सोसुं। भगवा एतदवोच –

मैले यस्तो सुने। एक समय भगवान् कुरुप्रदेशमा 'कम्मासधम्म' नाम भएको कुरुहरूको निगममा विहार गर्दै हुनुनुन्थ्यो। त्यहाँ भगवान्ले भिक्षुहरूलाई आमन्त्रण गर्नुभयो – "हे भिक्षुहरू !" ती भिक्षुहरूले भगवान्लाई "भदन्त" भनी प्रत्युत्तर दिए। भगवान्ले यसो भन्नुभयो -

उद्देसो

''एकायनो अयं, भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया, सोकपरिदेवानं समतिक्कमाय दुक्खदोमनस्सानं अत्थङ्गमाय ञायस्स अधिगमाय निब्बानस्स सच्छिकिरियाय, यदिदं चत्तारो सतिपट्ठाना।

उद्देश्य (लक्ष्यार्थ)

"भिक्षुहरू ! सत्त्वहरूको विशुद्धि, शोक र क्रन्दनको विनाश, दुःख र दोर्मनस्यको अवसान, सत्यको प्राप्ति र निर्वाणको साक्षात्कार गर्नका लागि यो चार सतिपट्ठान नै एउटामात्र मार्ग (बाटो) हो।

''कतमे चत्तारो? इध, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं, वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा, विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं, चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति आतापी

सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं, धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं।

(उद्देसो निट्ठितो)

के के चार हुन् त ? भिक्षुहरू ! यहाँ कुनै भिक्षुले वा साधकले आफ्नो (कायारूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाई, परिश्रमी, स्मृतिवान र सम्प्रज्ञानी भएर, कायामा कायानुपश्यी भई विहार गर्दछ; (कायारूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाई परिश्रमी, स्मृतिवान् र सम्प्रज्ञानी भएर, संवेदनामा वेदनानुपश्यी भई विहार गर्दछ; (कायारूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाई परिश्रमी, स्मृतिवान र सम्प्रज्ञानी भएर, चित्तमा चित्तानुपश्यी भई विहार गर्दछ; (कायारूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाई परिश्रमी, स्मृतिवान र सम्प्रज्ञानी भएर, धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भई विहार गर्दछ।

(उद्देश्य समाप्त)

कायानुपस्सना

आनापानपब्बं

"कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति? इध, भिक्खवे, भिक्खु अरञ्ञगतो वा रुक्खमूलगतो वा सुञ्ञागारगतो वा निसीदति पल्लङ्कं आभुजित्वा उजुं कायं पणिधाय परिमुखं सतिं उपट्ठपेत्वा।

कायानुपश्यना - आनापान पर्व

हे भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले वा साधकले कायामा कायानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ? भिक्षुहरू ! यहाँ कुनै भिक्षु वा साधक अरण्यमा,

रुखमुनि वा शुन्यागारमा गएर शरीरलाई सिधा राखेर मुहारको चारैतिर स्मृति प्रतिष्ठापित गरी पलेटी मारेर बस्छ।

सो सतोव अस्ससति, सतोव पस्ससति। दीघं वा अस्ससन्तो 'दीघं अस्ससामी'ति पजानाति, दीघं वा पस्ससन्तो 'दीघं पस्ससामी'ति पजानाति। रस्सं वा अस्ससन्तो 'रस्सं अस्ससामी'ति पजानाति, रस्सं वा पस्ससन्तो 'रस्सं पस्ससामी'ति पजानाति।

उसले स्मृतिपूर्वक सास लिन्छ र स्मृतिपूर्वक सास छोड्छ। उसले लामो सास लिँदा 'मैले लामो सास लिइरहेको छु' भन्ने कुरा राम्ररी जान्दछ। लामो सास छोड्दा 'मैले लामो सास छोडिरहेको छु' भन्ने कुरा राम्ररी जान्दछ। उसले छोटो सास लिँदा 'मैले छोटो सास लिइरहेको छु' भन्ने कुरा राम्ररी जान्दछ। छोटो सास छोड्दा 'मैले छोटो सास छोडिरहेको छु' भन्ने कुरा राम्ररी जान्दछ।

'सब्बकायपटिसंवेदी अस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'सब्बकायपटिसंवेदी पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति। 'पस्सम्भयं कायसङ्खारं अस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'पस्सम्भयं कायसङ्खारं पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति।

'म सम्पूर्ण कायाप्रति संवेदनशील भएर सास लिँदैछु, म सम्पूर्ण कायाप्रति संवेदनशील भएर सास छोड्दैछु' भन्ने कुरा अभ्यास गर्दछ वा स्वयं सिक्दछ। 'म काया-संस्कारलाई शान्त पारेर सास लिँदैछु, म काया-संस्कारलाई शान्त पारेर सास छोड्दैछु' भन्ने कुरा उसले अभ्यास गर्दछ।

''सेय्यथापि, भिक्खवे, दक्खो भमकारो वा भमकारन्तेवासी वा दीघं वा अञ्छन्तो 'दीघं अञ्छामी'ति पजानाति, रस्सं वा अञ्छन्तो 'रस्सं अञ्छामी'ति पजानाति।

"हे भिक्षुहरू ! जसरी कोही एक दक्ष चुनारोले वा उसको सहयोगीले औजारको डोरीलाई लामो गरी घुमाउँदा 'मैले डोरी लामो गरी घुमाइरहेको छु' भन्ने कुरा राम्ररी जान्दछ, त्यसलाई विस्तार ढिलो गरी घुमाउँदा 'मैले यसलाई विस्तारै घुमाउँदैछु' भन्ने कुरा राम्ररी जान्दछ।

एवमेव खो, भिक्खवे, भिक्खु दीघं वा अस्ससन्तो 'दीघं अस्ससामी'ति पजानाति, दीघं वा पस्ससन्तो 'दीघं पस्ससामी'ति पजानाति, रस्सं वा अस्ससन्तो 'रस्सं अस्ससामी'ति पजानाति, रस्सं वा पस्ससन्तो 'रस्सं पस्ससामी'ति पजानाति।

हे भिक्षुहरू ! त्यसरी नै कोही भिक्षु वा साधकले लामो सास लिँदा 'म लामो सास लिँदैछु' भन्ने कुरा राम्ररी जान्दछ, लामो सास छोड्दा 'म लामो सास छोड्दैछु' भन्ने कुरा राम्ररी जान्दछ। छोटो सास लिँदा 'म छोटो सास लिँदैछु' भन्ने कुरा राम्ररी जान्दछ। छोटो सास छोड्दा 'म छोटो सास छोड्दैछु' भन्ने कुरा राम्ररी जान्दछ।

'सब्बकायपटिसंवेदी अस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'सब्बकायपटिसंवेदी पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'पस्सम्भयं कायसङ्खारं अस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'पस्सम्भयं कायसङ्खारं पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति।

उसले 'म सम्पूर्ण कायाप्रति संवेदनशील भएर सास लिँदै छु', 'म मम्पूर्ण कायाप्रति संवेदनशील भएर सास छोड्दै छु' भनी अभ्यास गर्दछ, उसले 'म कायाको संस्कारलाई शान्त गरेर सास लिँदैछु', 'म कायाको संस्कारलाई शान्त गरेर मास छोड्दैछु' भनी अभ्यास गर्दछ।

इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये

कायानुपस्सी विहरति। समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति। 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति। एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति।

(आनापानपब्बं निट्ठितं)

यसरी भित्रपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा बाहिरपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा भित्र-बाहिर (सबैतिर) कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा कायामा समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा कायामा व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा कायामा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा यसको स्मृति वा सत्यमा प्रतिष्ठापित हुन्छ – 'यो काया हो'। जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ र लोकमा कुनै कुरा पनि ग्रहण गर्दैन। यसरी पनि (कोही) भिक्षु वा साधकले कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

(आनापान पर्व समाप्त)

कायानुपस्सना

इरियापथपब्बं

''पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु गच्छन्तो वा 'गच्छामी'ति पजानाति, ठितो वा 'ठितोम्ही'ति पजानाति, निसिन्नो वा 'निसिन्नोम्ही'ति पजानाति, सयानो वा

'सयानोम्ही'ति पजानाति, यथा यथा वा पनस्स कायो पणिहितो होति, तथा तथा नं पजानाति।

कायानुपश्यना - ईर्यापथ पर्व

"अनि फेरि भिक्षुहरू ! (कोही) भिक्षु वा साधकले हिँडिरहेको बेला हिड्दै छु, अडिरहेको बेला अडिँदै छु, बसिरहेको बेला बसिरहेको छु र पल्टिरहेको बेला पल्टिरहेको छु भनेर राम्ररी जान्दछ। जस्तो जस्तो स्थितिमा उसको काया हुन्छ, त्यस्तै त्यस्तै स्थितिलाई उसले राम्ररी जान्दछ।

इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति। समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति। 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति। एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति।

(इरियापथपब्बं निट्ठितं)

यसरी ऊ भित्रपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा बाहिरपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा भित्र-बाहिर सबैतिर कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा कायामा समुदयधम्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा कायामा व्ययधम्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा समुदयव्ययधम्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ अथवा यसको स्मृति वा सत्यमा प्रतिष्ठापित हुन्छ – 'यो काया हो !' जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर

विहार गर्दछ, लोकमा कुनै कुरा पनि ग्रहण गर्दैन। यसरी पनि (कोही) भिक्षु वा साधकले कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

(ईर्यापथ पर्व समाप्त)

कायानुपस्सना

सम्पजानपब्बं

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु अभिक्कन्ते पटिक्कन्ते सम्पजानकारी होति, आलोकिते विलोकिते सम्पजानकारी होति, समिञ्जिते पसारिते सम्पजानकारी होति, सङ्घाटिपत्तचीवरधारणे सम्पजानकारी होति, असिते पीते खायिते सायिते सम्पजानकारी होति, उच्चारपस्सावकम्मे सम्पजानकारी होति, गते ठिते निसिन्ने सुत्ते जागरिते भासिते तुण्हीभावे सम्पजानकारी होति।

"अनि फेरि भिक्षुहरू ! (कोही) भिक्षु वा साधक अगाडि बढ्दाखेरि वा पछाडि हट्दाखेरि सम्प्रज्ञानी हुन्छ; अगाडि हेर्दाखेरि वा दायाँ-बायाँ हेर्दाखेरि सम्प्रज्ञानी हुन्छ; गोडा तन्काउँदा वा खुम्च्याउँदा सम्प्रज्ञानी हुन्छ; आफ्नो वस्त्र, चीवर वा पात्र धारण गर्दाखेरि सम्प्रज्ञानी हुन्छ; खाँदा, पिउँदा, चाख्दा सम्प्रज्ञानी हुन्छ; मल-मूत्र त्याग्दा सम्प्रज्ञानी हुन्छ; हिड्दा, उठ्दा, बस्दा, सुत्दा, बिउँझदा, बोल्दा, मौन रहेको बेला सम्प्रज्ञानी हुन्छ।

इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति। समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति। 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति यावदेव

ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति। एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति।

(सम्पजानपब्बं निट्ठितं)

यसरी ऊ भित्रपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा बाहिरपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा भित्र-बाहिर सबैतिर कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा कायामा समुदयधम्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा कायामा व्ययधम्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा कायामा समुदयव्ययधम्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा यसको स्मृति वा सत्यमा प्रतिष्ठापित हुन्छ – 'यो काया हो !' जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ, लोकमा कुनै कुरा पनि ग्रहण गर्दैन। यसरी पनि (कोही) भिक्षु वा साधकले कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

(सम्प्रज्ञान पर्व समाप्त)

कायानुपस्सना

पटिकूलमनसिकारपब्बं

''पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु इममेव कायं उद्धं पादतला अधो केसमत्थका तचपरियन्तं पूरं नानप्पकारस्स असुचिनो पच्चवेक्खति — 'अत्थि इमस्मिं काये केसा लोमा नखा दन्ता तचो, मंसं न्हारु अट्ठि अट्ठिमिञ्जं वक्कं, हदयं यकनं किलोमकं पिहकं पप्फासं, अन्तं अन्तगुणं उदरियं करीसं, पित्तं सेम्हं पुब्बो लोहितं सेदो मेदो, अस्सु वसा खेळो सिङ्घाणिका लसिका मुत्त'न्ति।

कायानुपश्यना - प्रतिकूलमनसिकार पर्व

"अनि फेरि भिक्षुहरू ! कोही भिक्षु वा साधकले आफ्नो कायाको पैताला मुनिदेखि माथि र शिरको केशदेखि तल त्वचापर्यन्तलाई नाना प्रकारको फोहर मैलाले भरिएको काया हो भनेर विवेचन गर्दछ - यस कायामा कपाल (केश), रौँ, नङ, दाँत, छाला, मासु, नसाहरू, हाड, मासी, मृगौला, मुटु, कलेजो, झिल्ली, फियो, फोक्सो, ठूला आन्द्रा, सानो आन्द्रा, लादी, दिसा, गिदी, पित्त, कफ-खकार, पीप, रगत, पसीना, तैलीय पदार्थ, आँसु, बोसो, र्‍याल (थुक), सिँगान, लसिका (शरीरको जोर्नीलाई चिप्लो पार्ने तरल पदार्थ) र मूत्र आदि छन्।

"सेय्यथापि, भिक्खवे, उभतोमुखा पुतोळि पूरा नानाविहितस्स धञ्ञस्स, सेय्यथिदं सालीनं वीहीनं मुग्गानं मासानं तिलानं तण्डुलानं। तमेनं चक्खुमा पुरिसो मुञ्चित्वा पच्चवेक्खेय्य — 'इमे साली, इमे वीही इमे मुग्गा इमे मासा इमे तिला इमे तण्डुला'ति। एवमेव खो, भिक्खवे, भिक्खु इममेव कायं उद्धं पादतला अधो केसमत्थका तचपरियन्तं पूरं नानप्पकारस्स असुचिनो पच्चवेक्खति — 'अत्थि इमस्मिं काये केसा लोमा...पे०... मुत्त'न्ति।

"जसरी भिक्षुहरू ! दुवैतिर खुल्ला भएको बोरामा चामल, गहुँ, मुँगी, मास, तिल, धान इत्यादि अनेक प्रकारको अन्नले भरिएको होस् र त्यस बोरालाई खोलेर चक्षुवान पुरुषले प्रत्यवेक्षण गरोस् – 'यो चामल हो, यो गहुँ हो, यो मुँगी हो, यो मास हो, यो तिल हो, यो धान हो', आदि। त्यसरी नै भिक्षुहरू ! आफ्नो कायाको पैताला मुनिदेखि माथि र शिरको केशदेखि तल त्वचापर्यन्तलाई नाना प्रकारको फोहर मैलाले भरिएको काया हो भनेर विवेचन गर्दछ – 'यो कायामा छन् - कपाल, रौँ ...पूर्ववत्... मूत्र' आदि।

इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये

कायानुपस्सी विहरति। समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति। 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति। एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति।

(पटिकूलमनसिकारपब्बं निट्ठितं)

यसरी ऊ भित्रपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा बाहिरपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा भित्र-बाहिर सबैतिर कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा कायामा समुदयधम्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा कायामा व्ययधम्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा कायामा समुदयव्ययधम्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा यसको स्मृति वा सत्यमा प्रतिष्ठापित हुन्छ – 'यो काया हो !' जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ, लोकमा कुनै कुरा पनि ग्रहण गर्दैन। यसरी पनि (कोही) भिक्षु वा साधक कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

(पटिकूलमनसिकार पर्व समाप्त)

कायानुपस्सना

धातुमनसिकारपब्बं

''पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु इममेव कायं यथाठितं यथापणिहितं धातुसो पच्चवेक्खति – 'अत्थि इमस्मिं काये पथवीधातु आपोधातु तेजोधातु वायोधातू'ति।

‘‘सेय्यथापि, भिक्खवे, दक्खो गोघातको वा गोघातकन्तेवासी वा गाविं वधित्वा चतुमहापथे बिलसो विभजित्वा निसिन्नो अस्स, एवमेव खो, भिक्खवे, भिक्खु इममेव कायं यथाठितं यथापणिहितं धातुसो पच्चवेक्खति — ‘अत्थि इमस्मिं काये पथवीधातु आपोधातु तेजोधातु वायोधातू’ति।

कायानुपश्यना - धातुमनसिकार पर्व

"अनि फेरि भिक्षुहरू ! कोही भिक्षु वा साधकले यस कायामा नै धातुहरू जे जस्तो स्थितिमा रहेका छन्, तिनीहरूको प्रत्यवेक्षण गर्दछ - 'यस कायामा पृथ्वीधातु, जलधातु अग्निधातु र वायुधातु छन्' भनेर।

'भिक्षहरू ! जसरी (कोही) निपुण कसाईले वा उसको सहयोगीले गाई मारेर चौबाटोमा (गाईको शरीरलाई) टुक्रा-टुक्रा पारेर भाग लगाई बसेको होस्, भिक्षुहरू ! त्यसरी नै (कोही) भिक्षु वा साधकले यस कायामा नै धातुहरू जे जस्तो स्थितिमा रहेका छन्, तिनीहरूको प्रत्यवेक्षण गर्दछ - 'यस कायामा पृथ्वीधातु, जलधातु अग्निधातु र वायुधातु छन्' भनेर।

इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति। समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति। ‘अत्थि कायो’ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति। एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति।

(धातुमनसिकारपब्बं निट्ठितं)

यसरी ऊ भित्रपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा बाहिरपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा भित्र-बाहिर सबैतिर कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा कायामा समुदयधम्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा कायामा व्ययधम्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा कायामा समुदयव्ययधम्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा यसको स्मृति वा सत्यमा प्रतिष्ठापित हुन्छ – 'यो काया हो !' जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ, लोकमा कुनै कुरा पनि ग्रहण गर्दैन। यसरी पनि (कोही) भिक्षु वा साधक कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

(धातुमनसिकार पर्व समाप्त)

कायानुपस्सना
नवसिवथिकपब्बं

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु सेय्यथापि पस्सेय्य सरीरं सिवथिकाय छड्डितं एकाहमतं वा द्वीहमतं वा तीहमतं वा उद्धुमातकं विनीलकं विपुब्बकजातं। सो इममेव कायं उपसंहरति – 'अयम्पि खो कायो एवंधम्मो एवंभावी एवंनतीतो'ति।

कायानुपश्यना – नवविध श्मशान पर्व

"अनि अझ भिक्षुहरू ! जस्तै श्मशानमा त्यसै फालिएको एक दिन, दुई दिन वा तीन दिनको फुलेको, नीलाम्य भएको, पीप निक्लिरहेको मृत शरीरलाई हेरोस् र उसले आफ्नो कायासँग त्यसको तुलना गरोस् - वास्तवमा यो मेरो काया पनि यही स्वभावको हो, 'यस्तै अवस्था मेरो कायाको पनि हुनेछ र यस्तो हुनबाट कदापि रोक्न सकिँदैन।'

"इति अज्झत्तं वा ...पेय्याल... एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति।

यसरी ऊ भित्रपट्टि अथवा ... पूर्ववत् ... यसरी पनि (कोही) भिक्षु वा साधक कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु सेय्यथापि पस्सेय्य सरीरं सिवथिकाय छड्डितं काकेहि वा खज्जमानं कुललेहि वा खज्जमानं गिज्झेहि वा खज्जमानं कङ्केहि वा खज्जमानं सुनखेहि वा खज्जमानं ब्यग्घेहि वा खज्जमानं दीपीहि वा खज्जमानं सिङ्गालेहि वा खज्जमानं विविधेहि वा पाणकजातेहि खज्जमानं। सो इममेव कायं उपसंहरति - 'अयम्पि खो कायो एवंधम्मो एवंभावी एवंनतीतो'ति।

"अनि अझ भिक्षुहरू ! जसरी कोही साधक वा भिक्षुले श्मशानमा फालिएको मृत शरीरलाई काग, अथवा चील, अथवा गिद्ध, अथवा बकुल्ला, अथवा कुकुर, अथवा बाघ, अथवा चितुवा, अथवा स्याल, अथवा अन्य विविध प्राणीहरूले खाएको देख्दछ, उसले यही काया आफ्नो कायासँग तुलना गर्दछ - 'वास्तवमा यो मेरो काया पनि यही स्वभावको हो, यस्तै अवस्था मेरो कायाको पनि हुनेछ र यस्तो हुनबाट रोक्न सकिँदैन।'

"इति अज्झत्तं वा...पेय्याल... एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति।

यसरी ऊ भित्रपट्टि अथवा ... पूर्ववत् ... यसरी पनि (कोही) भिक्षु वा साधक कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु सेय्यथापि पस्सेय्य सरीरं सिवथिकाय छड्डितं अट्ठिकसङ्खलिकं समंसलोहितं न्हारुसम्बन्धं...पेय्याल... अट्ठिकसङ्खलिकं निमंसलोहित-मक्खितं न्हारुसम्बन्धं... पेय्याल... अट्ठिकसङ्खलिकं

अपगतमंसलोहितं न्हारुसम्बन्धं... पेय्याल... अट्ठिकानि अपगतसम्बन्धानि दिसा विदिसा विक्खित्तानि, अञ्ञेन हत्थट्ठिकं अञ्ञेन पादट्ठिकं अञ्ञेन गोप्फकट्ठिकं अञ्ञेन जङ्घट्ठिकं अञ्ञेन ऊरुट्ठिकं अञ्ञेन कटिट्ठिकं अञ्ञेन फासुकट्ठिकं अञ्ञेन पिट्ठिट्ठिकं अञ्ञेन खन्धट्ठिकं अञ्ञेन गीवट्ठिकं अञ्ञेन हनुकट्ठिकं अञ्ञेन दन्तट्ठिकं अञ्ञेन सीसकटाहं। सो इममेव कायं उपसंहरति – 'अयम्पि खो कायो एवंधम्मो एवंभावी एवंनतीतो'ति।

"अनि अझ भिक्षुहरू ! जसरी कोही साधक वा भिक्षुले श्मशानमा फालिएको मासुसहित रगतले मुछिएको, नसाले झेलिएको कङ्काल मृत शरीरलाई हेरोस् ... पूर्ववत् ... मासु र रगतरहित नसाले झेलिएको कङ्काल मृत शरीरलाई हेरोस् ... पूर्ववत् ... बन्धनरहित हाडहरूलाई दिशा विदिशामा फालिएको हेरोस् ... पूर्ववत् ... कहीँ हातको, कहीँ खुट्टाको, कहीँ नलीहाडको, कहीँ तिघ्राको, कहीँ छातीको, कहीँ कम्मरको, कहीँ करङको, कहीँ पीठको, कहीँ काँधको, कहीँ गर्दनको, कहीँ चिउँडोको, कहीँ दाँतको र कहीं खप्परको। उसले यस कायालाई आफ्नो कायासँग तुलना गर्दछ - 'वास्तवमा यो मेरी काया पनि यस्तै स्वभावको हो, यस्तै हुनेछ र यस्तो हुनबाट रोक्न सकिँदैन।'

"इति अज्झत्तं वा...पेय्याल... एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति।

यसरी ऊ भित्रपट्टि अथवा ... पूर्ववत् ... यसरी पनि (कोही) भिक्षु वा साधक कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु सेय्यथापि पस्सेय्य सरीरं सिवथिकाय छड्डितं अट्ठिकानि सेतानि सङ्खवण्णपटिभागानि ...पेय्याल... अट्ठिकानि पुञ्जकितानि तेरोवस्सिकानि

...पेय्याल... अट्ठिकानि पूतीनि चुण्णकजातानि। सो इममेव कायं उपसंहरति – 'अयम्पि खो कायो एवंधम्मो एवंभावी एवंनतीतो'ति।

अनि अझ भिक्षुहरू ! जसरी कोही भिक्षु वा साधकले श्मशानमा मृत शरीर फालिएको देख्छ जसको हाड शङ्खझैँ सेतो वर्णको भइसकेको छ ... पूर्ववत् ... मानौँ वर्षौँ पुराना हाडहरूको थुप्रो लागेको होस् ... पूर्ववत् ... ती सडे-गलेका हाडहरू मक्किएर चूर्ण भइसकेका छन्। उसले यस कायालाई आफ्नो कायासँग तुलना गर्दछ - 'वास्तवमा यो मेरो काया पनि यस्तै स्वभावको हो, यस्तै हुनेछ र यस्तो हुनबाट रोक्न सकिँदैन।'

इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति। समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति। 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति। एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति।

(नवसिवथिकपब्बं निट्ठितं)

यसरी ऊ भित्रपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा बाहिरपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा भित्र-बाहिर सबैतिर कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा कायामा समुदयधम्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा कायामा व्ययधम्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा कायामा समुदयव्ययधम्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा यसको स्मृति वा सत्यमा प्रतिष्ठापित हुन्छ – 'यो काया हो !'

जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ, लोकमा कुनै कुरा पनि ग्रहण गर्दैन। यसरी पनि कोही भिक्षु वा साधक कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

चुद्दस कायानुपस्सना निट्ठिता।

चौध (प्रकारको) कायानुपश्यना समाप्त।

वेदनानुपस्सना

''कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति? इध, भिक्खवे, भिक्खु सुखं वा वेदनं वेदयमानो 'सुखं वेदनं वेदयामी'ति पजानाति। दुक्खं वा वेदनं वेदयमानो 'दुक्खं वेदनं वेदयामी'ति पजानाति। अदुक्खमसुखं वा वेदनं वेदयमानो 'अदुक्खमसुखं वेदनं वेदयामी'ति पजानाति। सामिसं वा सुखं वेदनं वेदयमानो 'सामिसं सुखं वेदनं वेदयामी'ति पजानाति, निरामिसं वा सुखं वेदनं वेदयमानो 'निरामिसं सुखं वेदनं वेदयामी'ति पजानाति।

वेदनानुपश्यना

"अनि भिक्षुहरू ! कोही भिक्षु वा साधकले संवेदनाहरूमा वेदनानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ? यहाँ भिक्षुहरू ! कोही भिक्षु वा साधकले सुखद संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी के जान्दछ भने 'म सुखद संवेदनाको अनुभव गरिरहेको छु'; अथवा दु:खद संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी के जान्दछ भने 'म दु:खद संवेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु'; अथवा अदु:खद-असुखद संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी के जान्दछ भने 'म अदु:खद-असुखद संवेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु'; अथवा सामिष (अशुद्ध) सुखद

संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी के जान्दछ भने 'म सामिष सुखद संवेदना अनुभव गरिरहेको छु'; अथवा निरामिष (शुद्ध) सुखद संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी के जान्दछ भने 'म निरामिष सुखद संवेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु'।

सामिसं वा दुक्खं वेदनं वेदयमानो 'सामिसं दुक्खं वेदनं वेदयामी'ति पजानाति, निरामिसं वा दुक्खं वेदनं वेदयमानो 'निरामिसं दुक्खं वेदनं वेदयामी'ति पजानाति। सामिसं वा अदुक्खमसुखं वेदनं वेदयमानो 'सामिसं अदुक्खमसुखं वेदनं वेदयामी'ति पजानाति, निरामिसं वा अदुक्खमसुखं वेदनं वेदयमानो 'निरामिसं अदुक्खमसुखं वेदनं वेदयामी'ति पजानाति।

अथवा सामिष दु:खद संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी के जान्दछ भने 'म सामिष दुःखद संवेदना अनुभव गरिरहेको छु'; अथवा निरामिष दुःखद संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी के जान्दछ भने 'म निरामिष दुःखद संवेदनालाई अनुभव गरिरहेकोछु'; अथवा सामिष अदु:खद-असुखद संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी के जान्दछ भने 'म सामिष अदु:खद-असुखद सवेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु'; अथवा निरामिष अदु:खद-असुखद संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी के जान्दछ भने 'म निरामिष अदु:खद-असुखद संवेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु'।

"इति अज्झत्तं वा वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति। समुदयधम्मानुपस्सी वा वेदनासु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा वेदनासु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा वेदनासु विहरति। 'अत्थि वेदना'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति यावदेव

ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति। एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति।

वेदनानुपस्सना निट्ठिता।

"यसै प्रकारले भित्रपट्टि संवेदनाहरूमा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा बाहिरपट्टि संवेदनाहरूमा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा भित्र-बाहिर सबैतिर संवेदनाहरूमा वेदनानुपश्यी भएर बिहार गर्दछ, अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर संवेदनाहरूमा विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपश्यी भएर संवेदनाहरूमा विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर संवेदनाहरूमा विहार गर्दछ, अथवा 'यो संवेदना हो' भनि यसको स्मृतिमा प्रतिष्ठापित हुन्छ जयसम्म मात्र ज्ञान मात्र दर्शत कायम रहनद्र तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ। लोकमा कुनै पनि कुरालाई ग्रहण गर्दैन। भिक्षुहरू ! यसरी पनि यसरी कोही भिक्षु वा साधक संवेदनाहरूमा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

वेदनानुपश्यना समाप्त।

चित्तानुपस्सना

''कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति? इध, भिक्खवे, भिक्खु सरागं वा चित्तं 'सरागं चित्त'न्ति पजानाति, वीतरागं वा चित्तं 'वीतरागं चित्त'न्ति पजानाति। सदोसं वा चित्तं 'सदोसं चित्त'न्ति पजानाति, वीतदोसं वा चित्तं 'वीतदोसं चित्त'न्ति पजानाति। समोहं वा चित्तं 'समोहं चित्त'न्ति पजानाति, वीतमोहं वा चित्तं 'वीतमोहं चित्त'न्ति पजानाति। सङ्खित्तं वा चित्तं 'सङ्खित्तं

चित्त'न्ति पजानाति, विक्खित्तं वा चित्तं 'विक्खित्तं चित्त'न्ति पजानाति।

चित्तानुपश्यना

भिक्षुहरू ! अनि कोही भिक्षु वा साधकले चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ? भिक्षुहरू ! यहाँ कोही भिक्षु वा साधकले चित्त रागयुक्त भएमा 'चित्त रागयुक्त छ' भनी राम्ररी जान्दछ, अथवा चित्त वीतराग (रागरहित) भएमा 'चित्त वीतराग छ' भनि राम्ररी जान्दछ; अथवा चित्त द्वेषयुक्त भएमा 'चित्त द्वेषयुक्त छ' भनी राम्ररी जान्दछ, अथवा चित्त वीतद्वेष (द्वेषरहित) भएमा 'चित्त वीतद्वेष छ' भनी राम्ररी जान्दछ; अथवा चित्त मोहयुक्त भएमा 'चित्त मोहयुक्त छ' भनी राम्ररी जान्दछ, अथवा चित्त वीतमोह भएमा 'चित्त वीतमोह छ' भनी राम्ररी जान्दछ; अथवा चित्त संक्षिप्त भएमा 'चित्त संक्षिप्त छ' भनी राम्ररी जान्दछ, अथवा चित्त विक्षिप्त भएमा 'चित्त विक्षिप्त छ' भनी राम्ररी जान्दछ।

महग्गतं वा चित्तं 'महग्गतं चित्त'न्ति पजानाति, अमहग्गतं वा चित्तं 'अमहग्गतं चित्त'न्ति पजानाति। सउत्तरं वा चित्तं 'सउत्तरं चित्त'न्ति पजानाति, अनुत्तरं वा चित्तं 'अनुत्तरं चित्त'न्ति पजानाति। समाहितं वा चित्तं 'समाहितं चित्त'न्ति पजानाति, असमाहितं वा चित्तं 'असमाहितं चित्त'न्ति पजानाति। विमुत्तं वा चित्तं 'विमुत्तं चित्त'न्ति पजानाति। अविमुत्तं वा चित्तं 'अविमुत्तं चित्त'न्ति पजानाति।

वा चित्त महग्गत (महान्) भएमा 'चित्त महम्मत छ' भनी राम्ररी जान्दछ, वा चित्त अमहग्गत (क्षुद्र) भएमा 'चित्त अमहग्गत छ' भनी राम्ररी जान्दछ; वा चित्त सउत्तर भएमा 'चित्त सउत्तर छ' भनी राम्ररी जान्दछ, वा चित्त अनुत्तर भएमा 'चित्त अनुत्तर छ' भनी राम्ररी जान्दछ; अथवा चित्त समाहित

भएमा 'चित्त समाहित छ' भनी राम्ररी जान्दछ, वा चित्त असमाहित भएमा 'चित्त असमाहित छ' भनी राम्ररी जान्दछ; वा चित्त विमुक्त भएमा 'चित्त विमुक्त छ' भनी राम्ररी जान्दछ, वा चित्त अविमुक्त भएमा 'चित्त अविमुक्त छ' भनी राम्ररी जान्दछ।

"इति अज्झत्तं वा चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति। समुदयधम्मानुपस्सी वा चित्तस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा चित्तस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा चित्तस्मिं विहरति, 'अत्थि चित्त'न्ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति। एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति।

(चित्तानुपस्सना निट्ठिता)

"यसरी भित्रपट्टि चित्तमा चित्तामुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा बाहिरपट्टि चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्दछ; अथवा भित्र-बाहिर सबैतिर चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्दछ; अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर चित्तमा विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपश्यी भएर चित्तमा विहार गर्दछ; अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर चित्तमा विहार गर्दछ; अथवा यसको स्मृति वा सत्यमा प्रतिष्ठापित हुन्छ – 'यो चित्त हो !' जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ, लोकमा कुनै कुरा पनि ग्रहण गर्दैन। यसरी पनि कोही भिक्षु वा साधक चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

(चित्तानुपश्यना समाप्त)

धम्मानुपस्सना

नीवरणपब्बं

“कथञ्च, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति ? इध, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति पञ्चसु नीवरणेसु। कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति पञ्चसु नीवरणेसु ?

नीवरण पर्व

"अनि भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु (साधक) ले धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ? यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले पाँच नीवरण धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ। अनि भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले पाँच नीवरण धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ?

“इध, भिक्खवे, भिक्खु सन्तं वा अज्झत्तं कामच्छन्दं ‘अत्थि मे अज्झत्तं कामच्छन्दो’ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं कामच्छन्दं ‘नत्थि मे अज्झत्तं कामच्छन्दो’ति पजानाति; यथा च अनुप्पन्नस्स कामच्छन्दस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स कामच्छन्दस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स कामच्छन्दस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति।

"यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले (आफू) भित्र कामच्छन्द (काम-भोगको तीव्र इच्छा) भएमा राम्ररी जान्दछ 'मभित्र कामच्छन्द छ', अथवा, भित्र कामच्छन्द नभएमा राम्ररी जान्दछ -''मभित्र कामच्छन्द छैन'; अनि जब अनुत्पन्न कामच्छन्दको उत्पति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ; र जब

उत्पन्न भएको कामच्छन्दको विनाश हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ र जब त्यो विनष्ट भएको कामच्छन्दको पुनः उत्पति हुँदैन, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ।

"सन्तं वा अज्झत्तं ब्यापादं 'अत्थि मे अज्झत्तं ब्यापादो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं ब्यापादं 'नत्थि मे अज्झत्तं ब्यापादो'ति पजानाति; यथा च अनुप्पन्नस्स ब्यापादस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स ब्यापादस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स ब्यापादस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति।

"अथवा, भित्र व्यापाद (क्रोध वा द्वेष) भएमा राम्ररी जान्दछ 'मभित्र व्यापाद छ'; अथवा, भित्र व्यापाद नभएमा राम्ररी जान्दछ 'मभित्र व्यापाद छैन; र जब अनुत्पन्न व्यापादको उत्पति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब उत्पन्न भएको व्यापादको विनाश हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ र जब विनष्ट भएको व्यापादको पुनः उत्पति हुँदैन, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ।

"सन्तं वा अज्झत्तं थीनमिद्धं 'अत्थि मे अज्झत्तं थीनमिद्ध'न्ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं थीनमिद्धं 'नत्थि मे अज्झत्तं थीनमिद्ध'न्ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स थीनमिद्धस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स थीनमिद्धस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स थीनमिद्धस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति।

"अथवा, भित्र **थिनमिद्ध** (आलस्य र निद्रा) भएमा राम्ररी 'मभित्र **थिनमिद्ध** छ; अथवा, भित्र **थिनमिद्ध** नभएमा राम्ररी जान्दछ' - 'मभित्र **थिनमिद्ध** छैन' र जब अनुत्पन्न **थिनमिद्ध**को उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ; र जब उत्पन्न भएको **थिनमिद्ध**को विनाश हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ र जब विनष्ट (समाप्त) भएको **थिनमिद्ध**को पुनः उत्पति हुँदैन, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ।

"सन्तं वा अज्झत्तं उद्धच्चकुक्कुच्चं 'अत्थि मे अज्झत्तं उद्धच्चकुक्कुच्च'न्ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं उद्धच्चकुक्कुच्चं 'नत्थि मे अज्झत्तं उद्धच्चकुक्कुच्च'न्ति पजानाति; यथा च अनुप्पन्नस्स उद्धच्चकुक्कुच्चस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स उद्धच्चकुक्कुच्चस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स उद्धच्चकुक्कुच्चस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति।

"अथवा, भित्र **उद्धच्चकुक्कुच्च** (उद्वेग र पश्चाताप) भएमा राम्ररी जान्दछ -'मभित्र **उद्धच्चकुक्कुच्च** छ', अथवा, भित्र **उद्धच्चकुक्कुच्च** नभएमा राम्ररी जान्दछ, 'मभित्र **उद्धच्चकुक्कुच्च** छैन'; र जब अनुत्पन्न **उद्धच्चकुक्कुच्च**को उत्पति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब उत्पन्न भएको **उद्धच्चकुक्कुच्च**को विनाश हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ र जब विनष्ट भएको **उद्धच्चकुक्कुच्च**को पुनः उत्पति हुँदैन, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ।

"सन्तं वा अज्झत्तं विचिकिच्छं 'अत्थि मे अज्झत्तं विचिकिच्छा'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं विचिकिच्छं 'नत्थि मे अज्झत्तं विचिकिच्छा'ति पजानाति; यथा च अनुप्पन्नाय विचिकिच्छाय उप्पादो होति तञ्च पजानाति,

यथा च उप्पन्नाय विचिकिच्छाय पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनाय विचिकिच्छाय आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति।

"अथवा, भित्र विचिकिच्छा (शंका, सन्देह) भएमा राम्ररी जान्दछ 'मभित्र वि विचिकिच्छा छ' अथवा भित्र विचिकिच्छा नभएमा राम्ररी जान्दछ कि 'मभित्र विचिकिच्छा छैन' र जब अनुत्पन्न विचिकिच्छाको उत्पति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब उत्पन्न भएको विचिकिच्छाको विनाश हुन्छ त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ र जब विनष्ट भएको विचिकिच्छाको पुनः उत्पति हुँदैन, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ।

"इति अज्झत्तं वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति; समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति। 'अत्थि धम्मा'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति। यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति। एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति पञ्चसु नीवरणेसु।

नीवरणपब्बं निट्ठितं।

"यसरी भित्रका धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा वाहिरका धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा भित्र-वाहिर सबैतिरका धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर धर्महरूमा विहार गर्दछ, अधवा व्ययधर्मानुपश्यी

भएर धर्महरूमा विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्महरूमा विहार गर्दछ अथवा यसको स्मृति- (सत्यता) मा प्रतिष्ठापित हुन्छ 'यो धर्म हो !' जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ र लोकमा कुनै पनि कुरालाई ग्रहण गर्दैन। भिक्षुहरू ! यसरी पनि कुनै भिक्षु (साधक) ले पाँच नीवरणहरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

(नीवरण पर्व समाप्त)

धम्मानुपस्सना

खन्धपब्बं

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति पञ्चसु उपादानक्खन्धेसु। कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति पञ्चसु उपादानक्खन्धेसु ? इध, भिक्खवे, भिक्खु – 'इति रूपं, इति रूपस्स समुदयो, इति रूपस्स अत्थङ्गमो; इति वेदना, इति वेदनाय समुदयो, इति वेदनाय अत्थङ्गमो; इति सञ्ञा, इति सञ्ञाय समुदयो, इति सञ्ञाय अत्थङ्गमो; इति सङ्खारा, इति सङ्खारानं समुदयो, इति सङ्खारानं अत्थङ्गमो; इति विञ्ञाणं, इति विञ्ञाणस्स समुदयो, इति विञ्ञाणस्स अत्थङ्गमो'ति।

स्कन्ध पर्व

"अनि भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु (साधक) ले पाँच उपादान-स्कन्ध धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ? यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै

भिक्षुले अनुभव गर्दछ 'यो रूप हो, यो रूपको समुदय (उत्पत्ति) हो, यो रूपको निरोध हुनु हो; यो संवेदना हो, यो सवेदनाको समुदय हो, यो संवेदनाको निरोध हुनु हो; यो संज्ञा हो, यो संज्ञाको समुदय हो, यो संज्ञाको निरोध हुनु हो, यो संस्कार हो, यो संस्कारको समुदय हो, यो संस्कारको निरोध हुनु हो, यो विज्ञान हो, यो विज्ञानको समुदय हो, यो विज्ञानको निरोध हुनु हो।'

इति अज्झत्तं वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति; समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति। 'अत्थि धम्मा'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति। यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति। एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति पञ्चसु उपादानक्खन्धेसु।

खन्धपब्बं निट्ठितं।

"यसरी भित्रका धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा वाहिरका धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा भित्र-बाहिर सबैतिरका धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ; अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर धर्महरूमा विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्महरूमा विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्महरूमा विहार गर्दछ अथवा यसको स्मृति (सत्यता) मा प्रतिष्ठापित हुन्छ 'यो धर्म हो' जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ र लोकमा कुनै पनि कुरालाई ग्रहण गर्दैन।

भिक्षुहरू ! यसरी पनि कुनै भिक्षुले पाँच उपादान-स्कन्ध धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

(स्कन्ध पर्व समाप्त)

धम्मानुपस्सना

आयतनपब्बं

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति छसु अज्झत्तिकबाहिरेसु आयतनेसु। कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति छसु अज्झत्तिकबाहिरेसु आयतनेसु ?

आयतन पर्व

"अनि भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु (साधक) ले छ आन्तरिक र बाह्य आयतनहरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ। भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले छ आन्तरिक र बाह्य आयतनहरूमा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ?

"इध, भिक्खवे, भिक्खु चक्खुञ्च पजानाति, रूपे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति।

"यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले चक्षु- (आँखा) लाई राम्ररी जान्दछ, रूपहरूलाई राम्ररी जान्दछ, यी दुवै- (चक्षु र रूप) को प्रत्यय (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ र जब

अनुत्पन्न संयोजनको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब उत्पन्न भएको संयोजनको विनाश हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, जब विनष्ट भएको संयोजन अब भविष्यमा उत्पत्ति हुँदैन, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ।

"सोतञ्च पजानाति, सद्दे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति।

"उसले श्रोत्र- (कान) लाई राम्ररी जान्दछ, शब्दहरूलाई राम्ररी जान्दछ, यी दुवै (श्रोत्र र शब्द) को प्रत्यय- (कारण) बाट जुन संयोजन उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब अनुत्पन्न संयोजनको उत्पति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब उत्पन्न भएको संयोजनको विनाश हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब विनष्ट भएको संयोजनको अब भविष्यमा उत्पति हुँदैन, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ।

"घानञ्च पजानाति, गन्धे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति।

"उसले घ्राण- (नाक) लाई राम्ररी जान्दछ, गन्धहरूलाई राम्ररी जान्दछ, यी दुवै- (घ्राण र गन्ध) को प्रत्यय- (कारण) द्वारा जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब अनुत्पन्न

संयोजनको उत्पति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब उत्पन्न भएको संयोजनको विनाश हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब विनष्ट भएको संयोजन अब भविष्यमा उत्पति हुँदैन, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ।

“जिव्हञ्च पजानाति, रसे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति।

"उसले जिल्हा- (जिब्रो) लाई राम्ररी जान्दछ, रसहरूलाई राम्ररी जान्दछ, यी दुवै- (जिह्वा र रस) को प्रत्यय- (कारण) बाट जुन संयोजन- (बन्धन) को उत्पति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब अनुत्पन्न संयोजनको उत्पति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब उत्पन्न भएको संयोजनको विनाश हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब विनष्ट भएको संयोजनको अब भविष्यमा उत्पति हुँदैन, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ।

“कायञ्च पजानाति, फोट्ठब्बे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति।

"उसले काय- (शरीर, त्वचा) लाई राम्ररी जान्दछ, स्पर्शजन्य पदार्थ- (तातो, चिसो आदि) लाई राम्ररी जान्दछ, यी दुवै- (काय र स्पर्श) को प्रत्यय- (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी

जान्दछ र जब अनुत्पन्न संयोजनको उत्पति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब उत्पन्न भएको संयोजनको विनाश हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब विनष्ट भएको संयोजनको अब भविष्यमा उत्पति हुँदैन, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ।

“मनञ्च पजानाति, धम्मे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति।

"उसले मनलाई राम्ररी जान्दछ, (मनका) धर्महरूलाई राम्ररी जान्दछ, यी दुवै- (मन र धर्म) को प्रत्यय- (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब अनुत्पन्न संयोजनको उत्पति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब उत्पन्न भएको संयोजनको विनाश हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब विनष्ट भएको संयोजनको अब भविष्यमा उत्पति हुँदैन, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ।

“इति अज्झत्तं वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति; समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति। ‘अत्थि धम्मा’ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति। यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय अनिस्सितो च विहरति न च किञ्चि लोके उपादियति। एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु

धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति छसु अज्झत्तिकबाहिरेसु आयतनेसु।

आयतनपब्बं निट्ठितं।

"यसरी भित्रका धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा बाहिरका धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा भित्र-बाहिर सबैतिरका धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ; अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ; अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ; अथवा त्यस स्मृति- (सत्यता) मा प्रतिष्ठापित हुन्छ 'यो धर्म हो !' जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ र लोकमा कुनै पनि कुराको ग्रहण गर्दैन। भिक्षुहरू ! यसरी पनि कुनै भिक्षुले छ आन्तरिक र बाह्य आयतनहरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

(आयतन पर्व समाप्त)

धम्मानुपस्सना

बोज्झङ्गपब्बं

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति सत्तसु बोज्झङ्गेसु। कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति सत्तसु बोज्झङ्गेसु ? इध, भिक्खवे, भिक्खु सन्तं वा अज्झत्तं सतिसम्बोज्झङ्गं 'अत्थि मे अज्झत्तं सतिसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं सतिसम्बोज्झङ्गं 'नत्थि मे अज्झत्तं सतिसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स सतिसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च

उप्पन्नस्स सतिसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति।

बोधिअङ्ग पर्व

"अनि भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु (साधक) ले सात बोधिअङ्गका धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ। भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले सात बोधिअङ्गका धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ? यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले भित्र स्मृति सम्बोधिअङ्ग भएमा राम्ररी जान्दछ 'मभित्र स्मृत-सम्बोधिअङ्ग छ'; अथवा भित्र स्मृति सम्बोधिअङ्ग नभएमा राम्ररी जान्दछ - 'मभित्र स्मृति सम्बोधिअङ्ग छैन' र जब अनुत्पन्न स्मृति सम्बोधिअङ्गको उत्पति हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ र जब उत्पन्न भएको स्मृति-सम्बोधिअङ्ग भावना परिपूर्ण हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ।

"सन्तं वा अज्झत्तं धम्मविचयसम्बोज्झङ्गं 'अत्थि मे अज्झत्तं धम्मविचयसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं धम्मविचयसम्बोज्झङ्गं 'नत्थि मे अज्झत्तं धम्मविचयसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स धम्मविचयसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स धम्मविचयसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति।

"उसले भित्र धर्मविचय (धर्मको अनुसन्धान) सम्बोधिअङ्ग भएमा राम्ररी जान्दछ - 'मभित्र धर्मविचय सम्बोधिअङ्ग छ', अथवा भित्र धर्मविचय सम्बोधिअङ्ग नभएमा राम्ररी जान्दछ - 'मभित्र धर्मविचय सम्बोधिअङ्ग छैन'; र जब अनुत्पन्न धर्मविचय सम्बोधिअङ्गको उत्पति हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ र जब उत्पन्न भएको धर्मविचय सम्बोधिअङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ।

“सन्तं वा अज्झत्तं वीरियसम्बोज्झङ्गं ‘अत्थि मे अज्झत्तं वीरियसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं वीरियसम्बोज्झङ्गं ‘नत्थि मे अज्झत्तं वीरियसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स वीरियसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स वीरियसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति।

"उसले भित्र वीरिय सम्बोधिअङ्ग भएमा राम्ररी जान्दछ 'मभित्र वीरिय सम्बोधिअङ्ग छ'; अथवा भित्र वीर्य सम्बोध्यङ्ग नभएमा राम्ररी जान्दछ - 'मभित्र वीरिय सम्बोधिअङ्ग छैन'; र जब अनुत्पन्न वीरिय सम्बोधिअङ्ग उत्पति हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ र जब उत्पन्न भएको वीरिय सम्बोधिअङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ।

“सन्तं वा अज्झत्तं पीतिसम्बोज्झङ्गं ‘अत्थि मे अज्झत्तं पीतिसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं पीतिसम्बोज्झङ्गं ‘नत्थि मे अज्झत्तं पीतिसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति , यथा च अनुप्पन्नस्स पीतिसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स पीतिसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति।

"उसले भित्र प्रीति सम्बोधिअङ्ग भएमा राम्ररी जान्दछ 'मभित्र प्रीति-सम्बोधिअङ्ग छ', अथवा भित्र प्रीति सम्बोधिअङ्ग नभएमा राम्ररी जान्दछ 'मभित्र प्रीति सम्बोधिअङ्ग छैन'; र जब अनुत्पन्न प्रीति सम्बोधिअङ्गको उत्पति हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ र जब उत्पन्न भएको प्रीति-सम्बोधिअङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ।

“सन्तं वा अज्झत्तं पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गं ‘अत्थि मे अज्झत्तं पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गं ‘नत्थि मे अज्झत्तं पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति।

"उसले भित्र पस्सद्धि (शान्ति) सम्बोधिअङ्ग भएमा राम्ररी जान्दछ 'मभित्र पस्सद्धि सम्बोधिअङ्ग छ', अथवा, भित्र पस्सद्धि सम्बोधिअङ्ग नभएमा राम्ररी जान्दछ 'मभित्र पस्सद्धि सम्बोधिअङ्ग छैन' र जब अनुत्पन्न पस्सद्धि सम्बोधिअङ्गको उत्पति हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ र जब उत्पन्न भएको पस्सद्धि सम्बोधिअङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ।

“सन्तं वा अज्झत्तं समाधिसम्बोज्झङ्गं ‘अत्थि मे अज्झत्तं समाधिसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं समाधिसम्बोज्झङ्गं ‘नत्थि मे अज्झत्तं समाधिसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स समाधिसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स समाधिसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति।

"उसले भित्र समाधि सम्बोधिअङ्ग भएमा राम्ररी जान्दछ 'मभित्र समाधि सम्बोधिअङ्ग छ', अथवा, भित्र समाधि सम्बोधिअङ्ग नभएमा राम्ररी जान्दछ 'भित्र समाधि सम्बोधिअङ्ग छैन'; र जब अनुत्पन्न समाधि सम्बोधिअङ्गको उत्पति हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ र जब उत्पन्न

भएको समाधि सम्बोधिअङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ।

"सन्तं वा अज्झत्तं उपेक्खासम्बोज्झङ्गं 'अत्थि मे अज्झत्तं उपेक्खासम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं उपेक्खासम्बोज्झङ्गं 'नत्थि मे अज्झत्तं उपेक्खासम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स उपेक्खासम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स उपेक्खासम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति।

"उसले भित्र उपेक्षा सम्बोधिअङ्ग भएमा राम्ररी जान्दछ 'मभित्र उपेक्षा सम्बोधिअङ्ग छ', अथवा, भित्र उपेक्षा सम्बोधिअङ्ग नभएमा राम्ररी जान्दछ 'मभित्र उपेक्षा सम्बोधिअङ्ग छैन' र जब अनुत्पन्न उपेक्षा सम्बोधिअङ्गको उत्पति हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ र जब उत्पन्न भएको उपेक्षा-सम्बोधिअङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ।

"इति अज्झत्तं वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति; समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति। 'अत्थि धम्मा'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति। यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति। एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति सत्तसु बोज्झङ्गेसु।

बोज्झङ्गपब्बं निट्ठितं।

"यसरी भित्रका धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा बाहिरका धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा भित्र-बाहिर सबैतिरका धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ; अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा यसको स्मृति- (सत्यता) मा प्रतिष्ठापित हुन्छ 'यो धर्म हो जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ र लोकमा कुनै पनि कुरालाई ग्रहण गर्दैन। भिक्षुहरू ! यस प्रकारले पनि कुनै भिक्षु (साधक) ले सात बोधिअङ्गका धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

(बोधिअङ्ग पर्व समाप्त)

धम्मानुपस्सना

सच्चपब्बं

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति चतूसु अरियसच्चेसु। कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति चतूसु अरियसच्चेसु ? इध, भिक्खवे, भिक्खु 'इदं दुक्ख'न्ति यथाभूतं पजानाति, 'अयं दुक्खसमुदयो'ति यथाभूतं पजानाति, 'अयं दुक्खनिरोधो'ति यथाभूतं पजानाति, 'अयं दुक्खनिरोधगामिनी पटिपदा'ति यथाभूतं पजानाति।

पठमभाणवारो निट्ठितो।

"अनि भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु- (साधक) ले चार आर्यसत्य धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ। भिक्षुहरू। कुनै भिक्षुले चार आर्यसत्य धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ? यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले 'यो दुःख हो' यसलाई यथाभूत (यथार्थ रूपमा) राम्ररी जान्दछ, 'यो दुःखको समुदय हो' भनेर यसलाई यथाभूत राम्ररी जान्दछ, 'यो दुःखको निरोध हो' भनेर यसलाई यथाभूत राम्ररी जान्दछ 'यो दुःखनिरोधको उपाय हो' भनेर यसलाई पनि यथाभूत राम्ररी जान्दछ।

दुक्खसच्चनिद्देसो

"कतमञ्च , भिक्खवे, दुक्खं अरियसच्चं ? जातिपि दुक्खा, जरापि दुक्खा, मरणम्पि दुक्खं, सोकपरिदेव-दुक्खदोमनस्सुपायासापि दुक्खा, अप्पियेहि सम्पयोगोपि दुक्खो, पियेहि विप्पयोगोपि दुक्खो , यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं, संखित्तेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा।

दुःखसत्य निर्देश

"अनि भिक्षुहरू ! जन्म पनि दु:ख हो, बुढ्यौली पनि दु:ख हो, मृत्यु पनि दु:ख हो, शोक, विलाप, दु:ख, मानसिक पीडा र निराशा पनि दु:ख हो, अप्रियसँगको संयोग पनि दु:ख हो, प्रियसँगको वियोग पनि दुख हो र इच्छित कुरा प्राप्त नहुनु पनि दुःख हो। सङ्क्षेपमा, पाँचवटै उपादान-स्कन्धहरू दुख हुन्।

"कतमा च, भिक्खवे, जाति ? या तेसं तेसं सत्तानं तम्हि तम्हि सत्तनिकाये जाति सञ्जाति ओक्कन्ति

अभिनिब्बत्ति खन्धानं पातुभावो आयतनानं पटिलाभो, अयं वुच्चति, भिक्खवे, जाति।

"भिक्षुहरू हो ! जन्म के हो? विभिन्न प्राणीहरूको विभिन्न प्राणी समूहमा जन्म, उत्पत्ति, अवतरण, प्रकट हुनु, स्कन्धहरूको उदय र आयतनहरूको प्राप्ति, भिक्षुहरू हो ! यसैलाई जन्म भनिन्छ।

"कतमा च, भिक्खवे, जरा ? या तेसं तेसं सत्तानं तम्हि तम्हि सत्तनिकाये जरा जीरणता खण्डिच्चं पालिच्चं वलित्तचता आयुनो संहानि इन्द्रियानं परिपाको, अयं वुच्चति, भिक्खवे, जरा।

"भिक्षुहरू हो ! बुढ्यौली के हो? विभिन्न प्राणीहरूको विभिन्न प्राणी समूहमा जन्मेर बुढ्यौली, जीर्णता, भाँचिनु (दाँत झर्नु), कपाल फुलेर सेतो हुनु, छाला चाउरी पर्नु, आयुको ह्रास र इन्द्रियहरूको परिपक्कता वा क्षय, भिक्षुहरू हो ! यसैलाई बुढ्यौली भनिन्छ।

"कतमञ्च, भिक्खवे, मरणं ? यं तेसं तेसं सत्तानं तम्हा तम्हा सत्तनिकाया चुति चवनता भेदो अन्तरधानं मच्चु मरणं कालकिरिया खन्धानं भेदो कळेवरस्स निक्खेपो जीवितिन्द्रियस्सुपच्छेदो, इदं वुच्चति, भिक्खवे, मरणं।

"भिक्षुहरू हो ! मृत्यु के हो? विभिन्न प्राणीहरूको विभिन्न प्राणी समूहबाट विच्छेद (च्युति), नाश, विघटन, लुप्त हुनु, मृत्यु, कालको अन्त्य, खन्धहरूको भङ्ग, शरीरको त्याग र जीवन इन्द्रियको विच्छेद, भिक्षुहरू हो ! यसैलाई मृत्यु भनिन्छ।

"कतमो च, भिक्खवे, सोको ? यो खो, भिक्खवे, अञ्ञतरञ्ञतरेन ब्यसनेन समन्नागतस्स अञ्ञतरञ्ञतरेन

दुक्खधम्मेन फुट्ठस्स सोको सोचना सोचितत्तं अन्तोसोको अन्तोपरिसोको, अयं वुच्चति, भिक्खवे, सोको।

"भिक्षुहरू हो ! शोक के हो? कुनै पनि विपत्ति वा दुखदायी धर्मबाट प्रभावित भएको व्यक्तिको शोक, चिन्ता, विलाप, आन्तरिक शोक र गहिरो शोक, भिक्षुहरू हो ! यसैलाई शोक भनिन्छ।

"कतमो च, भिक्खवे, परिदेवो ? यो खो, भिक्खवे, अञ्ञतरञ्ञतरेन ब्यसनेन समन्नागतस्स अञ्ञतरञ्ञतरेन दुक्खधम्मेन फुट्ठस्स आदेवो परिदेवो आदेवना परिदेवना आदेवितत्तं परिदेवितत्तं, अयं वुच्चति, भिक्खवे, परिदेवो।

"भिक्षुहरू हो ! विलाप के हुन्छ? कुनै पनि विपत्ति वा दुखदायी धर्मबाट प्रभावित भएको व्यक्तिको रुवाइ, विलाप, विदारक स्थति र विलापको अवस्था, भिक्षुहरू हो ! यसैलाई विलाप भनिन्छ।

"कतमञ्च, भिक्खवे, दुक्खं ? यं खो, भिक्खवे, कायिकं दुक्खं कायिकं असातं कायसम्फस्सजं दुक्खं असातं वेदयितं, इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खं।

"भिक्षुहरू हो ! दुख के हो? जुन शारीरिक दुःख, शारीरिक अप्रिय अनुभूति, शरीरको सम्पर्कबाट उत्पन्न हुने दुःख र अप्रिय अनुभव हो, भिक्षुहरू हो ! त्यसलाई नै दुःख भनिन्छ।

"कतमञ्च, भिक्खवे, दोमनस्सं ? यं खो, भिक्खवे, चेतसिकं दुक्खं चेतसिकं असातं मनोसम्फस्सजं दुक्खं असातं वेदयितं, इदं वुच्चति, भिक्खवे, दोमनस्सं।

“भिक्षुहरू हो ! मानसिक पीडा (दोमनस्स) के हो? जुन मानसिक दुःख, मानसिक अप्रिय अनुभूति, मनको सम्पर्कबाट उत्पन्न हुने दुःख र (मनको) अप्रिय अनुभव हो, भिक्षुहरू हो ! यसैलाई मानसिक पीडा भनिन्छ।

“कतमो च, भिक्खवे, उपायासो ? यो खो, भिक्खवे, अञ्ञतरञ्ञतरेन ब्यसनेन समन्नागतस्स अञ्ञतरञ्ञतरेन दुक्खधम्मेन फुट्ठस्स आयासो उपायासो आयासितत्तं उपायासितत्तं, अयं वुच्चति, भिक्खवे, उपायासो।

"अनि भिक्षुहरू ! निराशा (उपायास) के हो? कुनै पनि विपत्ति वा दुखदायी धर्मबाट प्रभावित भएको व्यक्तिको तनाव, निराशा, तनावग्रस्त अवस्था र निराशाजनक अवस्था, भिक्षुहरू ! यसलाई नै निराशा भनिन्छ।

“कतमो च, भिक्खवे, अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो ? इध यस्स ते होन्ति अनिट्ठा अकन्ता अमनापा रूपा सद्दा गन्धा रसा फोट्ठब्बा धम्मा, ये वा पनस्स ते होन्ति अनत्थकामा अहितकामा अफासुककामा अयोगक्खेमकामा, या तेहि सद्धिं सङ्गति समागमो समोधानं मिस्सीभावो, अयं वुच्चति, भिक्खवे, अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो।

“भिक्षुहरू हो ! 'अप्रियसँगको संयोग- (सम्पर्क) बाट हुने दुःख' के हो ? यहाँ, जुन रूप, ध्वनि, गन्ध, स्वाद, स्पर्श, वा धर्महरू अप्रिय, अरुचिकर र मन नपर्ने हुन्छन्, वा जुन व्यक्तिहरू हानिकारक, अहितकारी, असुविधाजनक र असुरक्षित हुन्छन्, तिनीहरूसँगको सम्पर्क, सङ्गत, समागम र संलग्नता, भिक्षुहरू हो ! यसैलाई नै ‘अप्रियसँगको सम्पर्कबाट हुने दुःख हो’ भनिन्छ।

"कतमो च, भिक्खवे, पियेहि विप्पयोगो दुक्खो ? इध यस्स ते होन्ति इट्ठा कन्ता मनापा रूपा सद्दा गन्धा रसा फोट्ठब्बा धम्मा, ये वा पनस्स ते होन्ति अत्थकामा हितकामा फासुककामा योगक्खेमकामा माता वा पिता वा भाता वा भगिनी वा मित्ता वा अमच्चा वा ञातिसालोहिता वा, या तेहि सद्धिं असङ्गति असमागमो असमोधानं अमिस्सीभावो, अयं वुच्चति, भिक्खवे, पियेहि विप्पयोगो दुक्खो।

"भिक्षुहरू हो ! 'प्रियसँगको वियोगबाट हुने दुःख' के हो ? यहाँ, जुन रूप, ध्वनि, गन्ध, स्वाद, स्पर्श, वा धर्महरू रुचिकर, प्रिय र मनपर्ने हुन्छन्, वा जुन आमा, बुवा, दाजु, बहिनी, मित्र, सल्लाहकार, वा नातेदारहरू लाभकारी, हितकारी, सुखकर र सुरक्षित हुन्छन्, तिनीहरूसँगको विच्छेद, अलगाव, असम्पर्क रअसंलग्नता, भिक्षुहरू हो ! यसैलाई 'प्रियसँगको वियोगबाट हुने दुःख' हो भनिन्छ।

"कतमञ्च, भिक्खवे, यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं ? जातिधम्मानं, भिक्खवे , सत्तानं एवं इच्छा उप्पज्जति – 'अहो वत मयं न जातिधम्मा अस्साम, न च वत नो जाति आगच्छेय्या'ति। न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं। जराधम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उप्पज्जति – 'अहो वत मयं न जराधम्मा अस्साम, न च वत नो जरा आगच्छेय्या'ति। न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं।

"भिक्षुहरू हो ! 'इच्छित वस्तु (कुरा) प्राप्त नहुनु पनि दुःख हो' भनेको के हो ? जन्मने स्वभाव भएका प्राणीहरूमा यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ: "अहो

! हामी जन्मने स्वभावका नभएको भए हामीले जन्मनुपर्दैनथ्यो, तर यसरी इच्छा गर्दैमा इच्छा पूर्ति हुँदैन। यो पनि 'इच्छित वस्तुको अप्राप्तिबाट हुने दुःख' हो। बुढ्यौली- (वृद्धत्व) को स्वभाव भएका प्राणीहरूमा यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छः 'अहो ! हामीमा वृद्धत्वको स्वभाव नभएको भए हामी बूढा हुने थिएनौँ, तर यसरी इच्छा गर्दैमा पुग्ने वा प्राप्त हुने होइन। यो पनि 'इच्छित वस्तुको अप्राप्तिबाट हुने दुःख' हो।

ब्याधिधम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उप्पज्जति — 'अहो वत मयं न ब्याधिधम्मा अस्साम, न च वत नो ब्याधि आगच्छेय्या'ति। न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं। मरणधम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उप्पज्जति — 'अहो वत मयं न मरणधम्मा अस्साम, न च वत नो मरणं आगच्छेय्या'ति। न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं। सोकपरिदेवदुक्खदोमनस्सुपायासधम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उप्पज्जति — 'अहो वत मयं न सोकपरिदेव-दुक्खदोमनस्सुपायासधम्मा अस्साम, न च वत नो सोकपरिदेवदुक्खदोमनस्सुपायासधम्मा आगच्छेय्यु'न्ति। न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं।

भिक्षुहरू हो ! व्याधि (रोगको) स्वभाव धारण गरेका प्राणीहरूमा यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ, 'अहो ! हामी व्याधि स्वभावका नभएको भए हामीलाई व्याधि (रोग) हुँदैनथ्यो, तर यस्तो इच्छा गर्दैमा पुग्ने होइन। यो पनि 'इच्छित वस्तुको अप्राप्तिबाट हुने दुःख' हो। भिक्षुहरू हो ! मरण स्वभाव धारण गरेका प्राणीहरूलाई यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ- 'अहो ! हामी मरण स्वभावका

नभएको भए, हाम्रो मृत्यु हुँदैनथ्यो'; तर यस्तो इच्छा गर्दैमा पुग्ने होइन। यो पनि 'इच्छित वस्तुको अप्राप्तिबाट हुने दुःख' हो। भिक्षुहरू हो ! शोक, विलाप, दुख, मानसिक पीडा र निराशाको स्वभाव भएका प्राणीहरूमा यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ, 'अहो ! हामी शोक, विलाप, दुःख, मानसिक पीडा र निराशाको स्वभाव नभएको भए, हाम्रो लागि शोशोक, विलाप, दुःख, मानसिक पीडा र निराशा आउने थिएनन्'; तर यस्तो इच्छा गर्दैमा पूर्ति हुँदैन। यो पनि 'इच्छित वस्तुको अप्राप्तिबाट हुने दुःख' हो।

३९९. "कतमे च, भिक्खवे, सङ्खित्तेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा ? सेय्यथिदं – रूपुपादानक्खन्धो, वेदनुपादानक्खन्धो, सञ्ञुपादानक्खन्धो, सङ्खारुपादानक्खन्धो, विञ्ञाणुपादानक्खन्धो। इमे वुच्चन्ति, भिक्खवे, संखित्तेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा। इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खं अरियसच्चं।

"भिक्षुहरू हो ! 'सङ्क्षेपमा पाँच उपादान स्कन्धहरू नै दुःख' हो भनेको के हो ? यी पाँच उपादान स्कन्धहरू हुन् - रूप उपादान स्कन्ध, वेदना उपादान स्कन्ध, संज्ञा उपादान स्कन्ध, संस्कार उपादान स्कन्ध र विज्ञान उपादान स्कन्ध। भिक्षुहरू हो ! यिनैलाई, 'सङ्क्षेपमा पाँच उपादान स्कन्ध दुःख हुन्' भनिन्छ। भिक्षुहरू हो ! यसलाई नै दुःख आर्यसत्य भनिन्छ।

समुदयसच्चनिद्देसो

४००. "कतमञ्च, भिक्खवे, दुक्खसमुदयं अरियसच्चं ? यायं तण्हा पोनोब्भविका नन्दीरागसहगता तत्रतत्राभिनन्दिनी। सेय्यथिदं – कामतण्हा भवतण्हा विभवतण्हा।

"भिक्षुहरू हो ! दुःख समुदय (उत्पत्तिको) आर्य सत्य के हो ? यो जुन पुनर्जन्मलाई बारम्बार उत्प्रेरित गर्ने, सुख र रागसँग संलग्न र ती ती कुराहरूमा रमाउने स्वभावको तृष्णा हो। जस्तै, कामतृष्णा (कामको तृष्णा), भवतृष्णा (अस्तित्वको तृष्णा) र विभवतृष्णा (अनस्तित्वको तृष्णा)।

"सा खो पनेसा, भिक्खवे, तण्हा कत्थ उप्पज्जमाना उप्पति, कत्थ निविसमाना निविसति ? यं लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति।

भिक्षुहरू हो ! यो तृष्णा कहाँ उत्पन्न हुन्छ र कहाँ स्थापित हुन्छ (निवास गर्दछ) ? लोक- (शरीर) मा जुन कुरा प्रिय र सुखकर हुन्छ, त्यहाँ नै यो तृष्णा उत्पन्न हुन्छ र त्यहाँ नै तृष्णाले निवास गर्दछ।

"किञ्च लोके पियरूपं सातरूपं ? चक्खु लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति। सोतं लोके...पे०... घानं लोके... जिव्हा लोके... कायो लोके... मनो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति।

"लोकमा प्रिय र सुखकर कुरा के हो ? लोकमा आँखा (चक्षु) प्रिय र सुखकर हुन्छ, यहाँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ र यहाँ नै स्थापित हुन्छ। कान (श्रोत्र), नाक (घ्राण), जिब्रो (जिह्वा), शरीर (काय) र मन लोकमा प्रिय र सुखकर हुन्छन्, यहाँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ र यहाँ नै तृष्णाले निवास गर्दछ।

“रूपा लोके... सद्दा लोके... गन्धा लोके... रसा लोके... फोट्ठब्बा लोके... धम्मा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति।

लोकमा रूप (दृश्य वस्तुहरू), ध्वनि (शब्दहरू), गन्ध (वासना), स्वाद (रस), स्पर्श (फोट्ठब्ब) र धर्महरू (मानसिक विषयवस्तुहरू) प्रिय र सुखकर हुन्छन्, यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ र यहाँ नै तृष्णाले निवास गर्दछ।

“चक्खुविञ्ञाणं लोके... सोतविञ्ञाणं लोके... घानविञ्ञाणं लोके... जिव्हाविञ्ञाणं लोके... कायविञ्ञाणं लोके... मनोविञ्ञाणं लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति।

“लोकमा चक्खुविञ्ञाण (चक्षुविज्ञान), सोतविञ्ञाण (श्रोत्रविज्ञान), घाणविञ्ञाण (घ्राणविज्ञान), जिह्वाविञ्ञाण (जिह्वाविज्ञान), कायविञ्ञाण (कायविज्ञान) र मनोविञ्ञाण (मनोविज्ञान) प्रिय र सुखकर हुन्छन्, यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ र यहीँ तृष्णाले निवास गर्दछ।

“चक्खुसम्फस्सो लोके... सोतसम्फस्सो लोके... घानसम्फस्सो लोके... जिव्हासम्फस्सो लोके... कायसम्फस्सो लोके... मनोसम्फस्सो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति।

"लोकमा चक्षुसंस्पर्श... लोकमा श्रोत्रसंस्पर्श... लोकमा घ्राणसंस्पर्श... लोकमा जिह्वासंस्पर्श... लोकमा कायसंस्पर्श... लोकमा मनोसंस्पर्श प्रिय र सुखकर हुन्छन्, यहाँ नै तृष्णा उत्पन्न हुन्छ र यहीँ तृष्णाले निवास गर्दछ।

"चक्खुसम्फस्सजा वेदना लोके... सोतसम्फस्सजा वेदना लोके... घानसम्फस्सजा वेदना लोके... जिव्हासम्फस्सजा वेदना लोके... कायसम्फस्सजा वेदना लोके... मनोसम्फस्सजा वेदना लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति।

"लोकमा चक्षुसंस्पर्शबाट उत्पन्न संवेदना... लोकमा श्रोत्रसंस्पर्शबाट उत्पन्न संवेदना... लोकमा घ्राणसंस्पर्शबाट उन्पन्न संवेदना... लोकमा जिह्वासंस्पर्शबाट उत्पन्न संवेदना... लोकमा कायसंस्पर्शबाट उत्पन्न संवेदना... लोकमा मनोसंस्पर्शबाट उत्पन्न संवेदना प्रिय र सुखकर हुन्छन्, यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, यहीँ तृष्णाले निवास गर्दछ।

"रूपसञ्ञा लोके... सद्दसञ्ञा लोके... गन्धसञ्ञा लोके... रससञ्ञा लोके... फोट्ठब्बसञ्ञा लोके... धम्मसञ्ञा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति।

"लोकमा रूपसंज्ञा... लोकमा शब्दसंजा... लोकमा गन्धसंज्ञा... लोकमा रससंज्ञा... लोकमा स्पर्शसंज्ञा... लोकमा धर्मसंज्ञा... प्रिय र सुखकर हुन्छन्, यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, यहीँ तृष्णाले निवास गर्दछ।

"रूपसञ्चेतना लोके... सद्दसञ्चेतना लोके... गन्धसञ्चेतना लोके... रससञ्चेतना लोके...

फोट्ठुब्बसञ्चेतना लोके... धम्मसञ्चेतना लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति।

"लोकमा रूपको संचेतना (रूपप्रति इच्छा वा सङ्कल्प)... लोकमा शब्दसञ्चेतना... लोकमा गन्धसंचेतना... लोकमा रससंचेतना... लोकमा स्पर्शसंचेतना... लोकमा धर्मसंचेतना प्रिय र सुखकर हुन्छन्, यहाँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, यहीँ तृष्णाले निवास गर्दछ।

"रूपतण्हा लोके... सद्दतण्हा लोके... गन्धतण्हा लोके... रसतण्हा लोके... फोट्ठुब्बतण्हा लोके... धम्मतण्हा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति।

"लोकमा रूपतृष्णा (रूपप्रतिको लालसा)... लोकमा शब्दतृष्णा... लोकमा गन्धतृष्णा... लोकमा रसतृष्णा... लोकमा स्पर्शतृष्णा... लोकमा धर्मतृष्णा प्रिय र सुखकर हुन्छन्, यहाँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, यहीँ तृष्णाले निवास गर्दछ।

"रूपवितक्को लोके... सद्दवितक्को लोके... गन्धवितक्को लोके... रसवितक्को लोके... फोट्ठुब्बवितक्को लोके... धम्मवितक्को लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति।

"लोकमा रूपवितर्क (रूपप्रति विचार)... लोकमा शब्दवितर्क... लोकमा रसवितर्क... लोकमा गन्धवितर्क... लोकमा स्पर्शवितर्क... लोकमा

धर्मवितर्क प्रिय र सुखकर हुन्छन्, यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, यहीँ तृष्णाले निवास गर्दछ।

“रूपविचारो लोके... सद्दविचारो लोके... गन्धविचारो लोके... रसविचारो लोके... फोट्ठब्बविचारो लोके... धम्मविचारो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति। इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खसमुदयं अरियसच्चं।

"लोकमा रूपविचार (रूपप्रति चिन्तन)... लोकमा शब्दविचार... लोकमा गन्धविचार... लोकमा रसविचार... लोकमा स्पर्शविचार... लोकमा धर्मविचार प्रिय र सुखकर हुन्छन्, यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, यहीँ तृष्णा रहँदै निवास गर्दछ। भिक्षुहरू हो ! यसैलाई दुःख समुदय आर्यसत्य भनिन्छ।

निरोधसच्चनिद्देसो

४०१. “कतमञ्च, भिक्खवे, दुक्खनिरोधं अरियसच्चं ? यो तस्सायेव तण्हाय असेसविरागनिरोधो चागो पटिनिस्सग्गो मुत्ति अनालयो।

निरोधसत्य निर्देश

"भिक्षुहरू हो ! दुःखनिरोध आर्यसत्य के हो ? यो त्यही तृष्णाको पूर्ण विराग, निरोध, त्याग, परित्याग, मुक्ति र आसक्तिबाट मुक्त अवस्था हो।

“सा खो पनेसा, भिक्खवे, तण्हा कत्थ पहीयमाना पहीयति, कत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति ? यं लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति।

"भिक्षुहरू हो ! यो तृष्णा कहाँ त्यागिन्छ र कहाँ समाप्त (निरुद्ध) हुन्छ ? लोकमा जुन कुरा प्रिय र सुखकर हुन्छ, लाग्दछ। यहीँ तृष्णा छोडिँदै त्यागिन्छ, यहीँ तृष्णा समाप्त हुँदै निरूद्ध हुन्छ।

"किञ्च लोके पियरूपं सातरूपं ? चक्खु लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति। सोतं लोके...पे०... घानं लोके... जिव्हा लोके... कायो लोके... मनो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति।

"लोकमा प्रिय र सुखकर कुरा के हो ? लोकमा आँखा (चक्षु) प्रिय र सुखकर हुन्छ, यहीँ तृष्णा त्यागिन्छ र यहीँ नै तृष्णा समाप्त हुन्छ। लोकमा कान (श्रोत्र)....पूर्ववत्.... लोकमा नाक (घ्राण)..... लोकमा जिब्रो (जिह्वा).... लोकमा शरीर (काय)..... लोकमा मन प्रिय र सुखकर हुन्छ। यहीँ तृष्णा छोडिँदै त्यागिन्छ, यहीँ तृष्णा समाप्त हुँदै निरूद्ध हुन्छ।

"रूपा लोके... सद्दा लोके... गन्धा लोके... रसा लोके... फोट्ठब्बा लोके... धम्मा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति।

"लोकमा रूप... लोकमा शब्द.... लोकमा गन्ध.... लोकमा रस.... लोकमा स्पर्श.... लोकमा धर्म.... प्रिय र सुखकर लाग्दछ। यहीँ तृष्णा छोडिँदै त्यागिन्छ, यहीँ तृष्णा समाप्त हुँदै निरूद्ध हुन्छ।

"चक्खुविञ्ञाणं लोके... सोतविञ्ञाणं लोके... घानविञ्ञाणं लोके... जिव्हाविञ्ञाणं लोके... कायविञ्ञाणं लोके... मनोविञ्ञाणं लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति।

"लोकमा चक्षुविज्ञान..... लोकमा श्रोत्रविज्ञान.... लोकमा घ्राणविज्ञान... लोकमा जिल्ह्वाविज्ञान.... लोकमा कायविज्ञान..... लोकमा मनोविज्ञान प्रिय र सुखकर लाग्दछ। यहीँ तृष्णा छोडिँदै त्यागिन्छ, यहीँ तृष्णा समाप्त हुँदै निरूद्ध हुन्छ।

"चक्खुसम्फस्सो लोके... सोतसम्फस्सो लोके... घानसम्फस्सो लोके... जिव्हासम्फस्सो लोके... कायसम्फस्सो लोके... मनोसम्फस्सो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति।

"लोकमा चक्षुसंस्पर्श..... लोकमा घ्राणसंस्पर्श.... लोकमा श्रोत्रसंस्पर्श.... लोकमा जिल्ह्वासंस्पर्श..... लोकमा कायसंस्पर्श..... लोकमा मनोसंस्पर्श प्रिय र सुखकर लाग्दछ। यहीँ तृष्णा छोडिँदै त्यागिन्छ, यहीँ तृष्णा समाप्त हुँदै निरूद्ध हुन्छ।

"चक्खुसम्फस्सजा वेदना लोके... सोतसम्फस्सजा वेदना लोके... घानसम्फस्सजा वेदना लोके... जिव्हासम्फस्सजा वेदना लोके... कायसम्फस्सजा वेदना लोके... मनोसम्फस्सजा वेदना लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति।

"लोकमा चक्षुको संस्पर्शबाट उत्पन्न संवेदना..... लोकमा श्रोत्रको संस्पर्शबाट उत्पन्न संवेदना..... लोकमा जिल्ह्वाको संस्पर्शबाट उत्पन्न संवेदना..... लोकमा कायको संस्पर्शबाट उत्पन्न संवदेना..... लोकमा मनको संस्पर्शबाट उत्पन्न संवेदना प्रिय र सुखकर लाग्दछ। यहीँ तृष्णा छोडिँदै त्यागिन्छ, यहीँ तृष्णा समाप्त हुँदै निरूद्ध हुन्छ।

"रूपसञ्ञा लोके... सद्दसञ्ञा लोके... गन्धसञ्ञा लोके... रससञ्ञा लोके... फोट्ठब्बसञ्ञा लोके... धम्मसञ्ञा

लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति।

"लोकमा रूपसंज्ञा..... लोकमा गन्धसंज्ञा.... लोकमा रससंज्ञा.... लोकमा शब्दसंज्ञा..... लोकमा स्पर्शसंज्ञा..... लोकमा धर्मसंज्ञा प्रिय र सुखकर लाग्दछ। यहीँ तृष्णा छोडिँदै त्यागिन्छ, यहीँ तृष्णा समाप्त हुँदै निरूद्ध हुन्छ।

"रूपसञ्चेतना लोके... सद्दसञ्चेतना लोके... गन्धसञ्चेतना लोके... रससञ्चेतना लोके... फोट्ठब्बसञ्चेतना लोके... धम्मसञ्चेतना लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति।

"लोकमा रूपसंचेतना.... लोकमा शब्दसंचेतना..... लोकमा गन्धसंचेतना..... लोकमा रससंचेतना..... लोकमा स्पर्शसंचेतना.... लोकमा धर्मसंचेतना प्रिय र सुखकर लाग्दछ। यहीँ तृष्णा छोडिँदै त्यागिन्छ, यहीँ तृष्णा समाप्त हुँदै निरूद्ध हुन्छ।

"रूपतण्हा लोके... सद्दतण्हा लोके... गन्धतण्हा लोके... रसतण्हा लोके... फोट्ठब्बतण्हा लोके... धम्मतण्हा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति।

"लोकमा रूपतृष्णा.... लोकमा शब्दतृष्णा.... लोकमा गन्धतृष्णा.... लोकमा रसतृष्णा.... लोकमा स्पर्शतृष्णा.... लोकमा धर्मतृष्णा प्रिय र सुखकर लाग्दछ। यहीँ तृष्णा छोडिँदै त्यागिन्छ, यहीँ तृष्णा समाप्त हुँदै निरूद्ध हुन्छ।

"रूपवितक्को लोके... सद्दवितक्को लोके... गन्धवितक्को लोके... रसवितक्को लोके... फोट्ठब्बवितक्को

लोके... धम्मवितक्को लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति।

"लोकमा रूपवितर्क (रूपप्रति विचार).... लोकमा शब्दवितर्क.... लोकमा गन्धवितर्क..... लोकमा रसवितर्क..... लोकमा स्पर्शवितर्क.... लोकमा धर्मवितर्क प्रिय र सुखकर लाग्दछ। यहीँ तृष्णा छोडिँदै त्यागिन्छ, यहीँ तृष्णा समाप्त हुँदै निरूद्ध हुन्छ।

"रूपविचारो लोके... सद्दविचारो लोके... गन्धविचारो लोके... रसविचारो लोके... फोट्ठब्बविचारो लोके... धम्मविचारो लोके पियरूपं सातरूपं। एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झामाना निरुज्झति। इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खनिरोधं अरियसच्चं।

"लोकमा रूपविचार (रूपप्रति चिन्तन).... लोकमा शब्दविचार.... लोकमा गन्धविचार.... लोकमा रसविचार..... लोकमा स्पर्शविचार..... लोकमा धर्मविचार प्रिय र सुखकर लाग्दछ। यहीँ तृष्णा छोडिँदै त्यागिन्छ, यहीँ तृष्णा समाप्त हुँदै निरूद्ध हुन्छ। भिक्षुहरू ! यसैलाई दुःख निरोध आर्यसत्य भनिन्छ।

मग्गसच्चनिद्देसो

४०२. "कतमञ्च, भिक्खवे, दुक्खनिरोधगामिनी पटिपदा अरियसच्चं ? अयमेव अरियो अट्ठङ्गिको मग्गो सेय्यथिदं — सम्मादिट्ठि सम्मासङ्कप्पो सम्मावाचा सम्माकम्मन्तो सम्माआजीवो सम्मावायामो सम्मासति सम्मासमाधि।

मार्गसत्य निर्देश

"अनि भिक्षुहरू ! दु:खको निरोधतर्फ लैजाने आर्य सत्य मार्ग के हो? यो नै आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो, जुन यस प्रकार छः सम्यक् दृष्टि, सम्यक् सङ्कल्प, सम्यक् वचन, सम्यक् कर्मान्त, सम्यक् आजीविका, सम्यक् व्यायाम (प्रयास), सम्यक् स्मृति, र सम्यक् समाधि।

"कतमा च, भिक्खवे, सम्मादिट्ठि ? यं खो, भिक्खवे, दुक्खे ञाणं, दुक्खसमुदये ञाणं, दुक्खनिरोधे ञाणं, दुक्खनिरोधगामिनिया पटिपदाय ञाणं। अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मादिट्ठि।

"भिक्षुहरू हो ! सम्यक् दृष्टि के हो? जुन निश्चय नै दुःखको ज्ञान, दुःखको उत्पत्तिको ज्ञान , दुःखको निरोधको ज्ञान र दुःखको निरोधतर्फ लैजाने मार्गको ज्ञान (हो), त्यसलाई नै भिक्षुहरू, सम्यक् दृष्टि भनिन्छ।

"कतमो च, भिक्खवे, सम्मासङ्कप्पो ? नेक्खम्मसङ्कप्पो अब्यापादसङ्कप्पो अविहिंसासङ्कप्पो। अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मासङ्कप्पो।

"भिक्षुहरू हो ! सम्यक् सङ्कल्प के हो ? नैष्क्रम्य (निष्क्रमण वा संसार-त्याग) सङ्कल्प, द्रोह नगर्ने (दयाभाव राख्ने) सङ्कल्प, हिंसा नगर्ने सकल्प। भिक्षुहरू ! यसलाई नै सम्यक् सङ्कल्प भनिन्छ।

"कतमा च, भिक्खवे, सम्मावाचा ? मुसावादा वेरमणी, पिसुणाय वाचाय वेरमणी, फरुसाय वाचाय वेरमणी, सम्फप्पलापा वेरमणी। अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मावाचा।

"भिक्षुहरू हो ! सम्यक् वचन के हो ? झुटो बोल्नबाट विरत रहनु, चुक्ली लगाउनबाट विरत रहनु, कठोर वचन बोल्नबाट विरत रहनु, व्यर्थका कुरा गर्नबाट विरत रहनु। भिक्षुहरू ! यसलाई नै सम्यक् वचन भनिन्छ।

“कतमो च, भिक्खवे, सम्माकम्मन्तो ? पाणातिपाता वेरमणी, अदिन्नादाना वेरमणी, कामेसुमिच्छाचारा वेरमणी। अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्माकम्मन्तो।

"अनि भिक्षुहरू हो ! सम्यक् कर्मान्त के हो ? प्राणीहरूको हिंसाबाट विरत रहनु, नदिइएको वस्तु लिनबाट (चोरीबाट) विरत रहनु, व्यभिचारबाट विरत रहनु । भिक्षुहरू ! यसलाई नै सम्यक् कर्मान्त भनिन्छ।

“कतमो च, भिक्खवे, सम्माआजीवो ? इध, भिक्खवे, अरियसावको मिच्छाआजीवं पहाय सम्माआजीवेन जीवितं कप्पेति। अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्माआजीवो।

“भिक्षुहरू हो ! सम्यक् आजीविका के हो ? यहाँ, भिक्षुहरू ! आर्य श्रावकले मिथ्या (गलत) आजीविका त्यागेर सम्यक् आजीविकाद्वारा जीवनयापन गर्दछ। भिक्षुहरू ! यसलाई नै सम्यक् आजीविका भनिन्छ।

“कतमो च, भिक्खवे, सम्मावायामो ? इध, भिक्खवे, भिक्खु अनुप्पन्नानं पापकानं अकुसलानं धम्मानं अनुप्पादाय छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हाति पदहति; उप्पन्नानं पापकानं अकुसलानं धम्मानं पहानाय छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हाति पदहति; अनुप्पन्नानं कुसलानं धम्मानं उप्पादाय छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हाति पदहति; उप्पन्नानं कुसलानं धम्मानं ठितिया असम्मोसाय भिय्योभावाय वेपुल्लाय भावनाय पारिपूरिया छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हाति पदहति। अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मावायामो।

"भिक्षुहरू हो ! सम्यक् व्यायाम (प्रयास) के हो ? यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले (साधकले) उत्पन्न नभएका पापमय अकुशल धर्महरूलाई उत्पन्न हुन नदिने इच्छा जगाउँदछ (उत्पन्न गर्दछ), प्रयत्न गर्दछ, वीरिय आरम्भ गर्दछ, चित्तलाई अधीनमा राख्दछ र रोक्दछ। उत्पन्न भएका पापमय अकुशल धर्महरूलाई त्याग गर्ने इच्छा जगाउँदछ, प्रयत्न गर्दछ, वीरिय आरम्भ गर्दछ, चित्तलाई अधीनमा राख्दछ र रोक्दछ। **उत्पन्न नभएका कुशल धर्महरूको उत्पत्तिका लागि इच्छा जगाउँछ**, प्रयत्न गर्दछ, वीरिय आरम्भ गर्दछ, चित्तलाई अधीनमा राख्दछ र रोक्दछ। उत्पन्न भइसकेका कुशल धर्महरूको स्थायित्व, अक्षय, वृद्धि, विपुलता, भावनाको परिपूर्णताको लागि इच्छा जगाउँछ, प्रयत्न (उद्योग) गर्दछ, वीरिय आरम्भ गर्दछ, चित्तलाई अधीनमा राख्दछ र रोक्दछ। भिक्षुहरू ! यसलाई नै सम्यक् व्यायाम भनिन्छ।

"कतमा च, भिक्खवे, सम्मासति ? इध, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं; वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं; चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं; धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं। अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मासति।

"भिक्षुहरू हो ! सम्यक स्मृति के हो ? यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले (साधकले) कायामा (लोकमा) राग र द्वेषलाई हटाएर, परिश्रमी, सम्प्रज्ञानी र स्मृतिवान भई कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ; कायामा (लोकमा) राग र द्वेषलाई हटाएर, परिश्रमी, सम्प्रज्ञानी र स्मृतिवान भई

संवेदनाहरूमा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्दछ; कायामा (लोकमा) राग र द्वेषलाई हटाएर, परिश्रमी, सम्प्रज्ञानी र स्मृतिवान भई चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, कायामा (लोकमा) राग र द्वेषलाई हटाएर, परिश्रमी, सम्प्रज्ञानी र स्मृतिवान भई धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ। भिक्षुहरू ! यसैलाई सम्यक् स्मृति भनिन्छ।

“कतमो च, भिक्खवे, सम्मासमाधि ? इध, भिक्खवे, भिक्खु विविच्चेव कामेहि विविच्च अकुसलेहि धम्मेहि सवितक्कं सविचारं विवेकजं पीतिसुखं पठमं झानं उपसम्पज्ज विहरति। वितक्कविचारानं वूपसमा अज्झत्तं सम्पसादनं चेतसो एकोदिभावं अवितक्कं अविचारं समाधिजं पीतिसुखं दुतियं झानं उपसम्पज्ज विहरति। पीतिया च विरागा उपेक्खको च विहरति, सतो च सम्पजानो, सुखञ्च कायेन पटिसंवेदेति, यं तं अरिया आचिक्खन्ति ‘उपेक्खको सतिमा सुखविहारी’ति ततियं झानं उपसम्पज्ज विहरति। सुखस्स च पहाना दुक्खस्स च पहाना पुब्बेव सोमनस्सदोमनस्सानं अत्थङ्गमा अदुक्खमसुखं उपेक्खासतिपारिसुद्धिं चतुत्थं झानं उपसम्पज्ज विहरति। अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मासमाधि। इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खनिरोधगामिनी पटिपदा अरियसच्चं।

“भिक्षुहरू हो ! सम्यक समाधि के हो ? यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले (साधकले) कामनाहरूबाट अलग्ग रही, अकुशल धर्महरूबाट अलग्ग रही, विवेकबाट उत्पन्न सवितर्क र सविचार प्रीति र सुखसहितको प्रथम ध्यान प्राप्त गरी विहार गर्दछ। अनि वितर्क र विचार शान्त भएपछि भित्र शान्त र

एकाग्रतासहित वितर्करहित विचाररहित प्रीतिसुखसहितको द्वितीय ध्यानमा विहार गर्दछ। अनि प्रीतिबाट विरत भएर उपेक्षक बनी स्मृति-सम्प्रज्ञानले युक्त भई शरीरले सुख अनुभव गर्दछ जसलाई आर्यहरूले "उपेक्षक स्मृतिवान्, सुखविहारी" भन्दछन्, यसरी ऊ तृतीय ध्यान प्राप्त गरी विहार गर्दछ। सुख र दुखको त्यागसँगै, पूर्वमा नै मानसिक सुख र पीडाको अन्त्य भई, न दुख न सुखको अवस्था र शुद्ध समता र स्मृतिसहित चतुर्थ ध्यान प्राप्त गरी विहार गर्दछ। भिक्षुहरू ! यसैलाई सम्यक् समाधि भनिन्छ। भिक्षुहरू ! यसैलाई 'दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपदा आर्यसत्य' अर्थात् दुःखको निरोधतर्फ लैजाने आर्यसत्य मार्ग भनिन्छ।

४०३. "इति अज्झत्तं वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति; समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति। 'अत्थि धम्मा'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति। यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति। एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति चतूसु अरियसच्चेसु।

सच्चपब्बं निट्ठितं।

"यसरी (काया) भित्र धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा (काया) बाहिर धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा (काया) भित्र-बाहिर (सबैतिर) धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ; अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर धर्महरूमा विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्महरूमा विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्महरूमा विहार गर्दछ अथवा यसको स्मृति-

(सत्यता) मा प्रतिष्ठापित हुन्छ 'यो धर्म हो' जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ र लोकमा कुनै पनि कुरालाई ग्रहण गर्दैन। भिक्षुहरू ! यसरी पनि कुनै भिक्षुले (साधकले) चार आर्यसत्यमा (आर्यसत्य धर्महरूमा) धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

सत्य पर्व समाप्त।

धम्मानुपस्सना निट्ठिता।

धर्मानुपश्यना सम्पूर्ण

सतिपट्ठानभावनानिसंसो

“यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य सत्त वस्सानि, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्ञतरं फलं पाटिकङ्खं दिट्ठेव धम्मे अञ्ञा, सति वा उपादिसेसे अनागामिता।

सतिपट्ठान भावना गर्दा हुने शुभ परिणाम

“भिक्षुहरू हो ! जो कोही साधकले यी चार सतिपट्ठानको यसरी सात वर्षसम्म भावना गर्दछ, उसले यी दुई फलमध्ये एकको आशा राख्न सक्दछ - यही जीवनमा निर्वाणको साक्षात्कार अथवा उपाधि मलिन (जसमा रूप, वेदना आदि स्कन्ध अवशेष हुन्छन्) भएपछि अनागामी भाव।

“तिट्ठन्तु, भिक्खवे, सत्त वस्सानि। यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य छ वस्सानि ...पे... पञ्च वस्सानि... चत्तारि वस्सानि... तीणि वस्सानि... द्वे वस्सानि... एकं वस्सं... तिट्ठतु, भिक्खवे, एकं वस्सं। यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य सत्त मासानि, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्ञतरं फलं पाटिकङ्खं दिट्ठेव धम्मे अञ्ञा, सति वा उपादिसेसे अनागामिता।

“भिक्षुहरू हो ! सात वर्षको कुरा छोडिदेऊ। जो कोही साधकले यी चार सतिपट्ठानको यसरी छ वर्ष भावना गर्दछ ... पूर्ववत् ... पाँच वर्ष ...चार वर्ष ... तीन वर्ष ... दुई वर्ष ... एक वर्ष...। भिक्षुहरू ! एक वर्षको कुरा छोडिदेऊ। भिक्षुहरू ! जो कोही साधकले यी चार सतिपट्ठानको यसरी सात महिना भावना गर्दछ, उसले यी दुई फलमध्ये एकको आशा राख्न सक्दछ - यही जीवनमा निर्वाणको साक्षात्कार अथवा उपाधि मलिन (जसमा रूप, वेदना आदि स्कन्ध अवशेष हुन्छन्) भएपछि अनागामी भाव।

“तिट्ठन्तु, भिक्खवे, सत्त मासानि। यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य छ मासानि...पे... पञ्च मासानि... चत्तारि मासानि... तीणि मासानि... द्वे मासानि... एकं मासं... अड्ढमासं... तिट्ठतु, भिक्खवे, अड्ढमासो। यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य सत्ताहं, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्ञतरं फलं पाटिकङ्खं दिट्ठेव धम्मे अञ्ञा सति वा उपादिसेसे अनागामिता”ति।

“भिक्षुहरू हो ! सात महिनाको कुरा छोडिदेऊ। जो कोही साधकले यी चार सतिपट्ठानको यसरी छ महिना भावना गर्दछ ... पूर्ववत् ... पाँच महिना ... चार महिना ... तीन महिना ... दुई महिना ... एक महिना ... तीन महिना ... आधा महिना ... भिक्षुहरू ! आधा महिनाको कुरा छोडिदेऊ। भिक्षुहरू ! जो कोही साधकले यी चार सतिपट्ठानको यसरी सात दिन भावना गर्दछ, उसले यी दुई फलमध्ये एकको आशा राख्न सक्दछ - यही जीवनमा निर्वाणको साक्षात्कार अथवा उपाधि मलिन (जसमा रूप, वेदना आदि स्कन्ध अवशेष हुन्छन्) भएपछि अनागामी भाव।

“एकायनो अयं, भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया सोकपरिदेवानं समतिक्कमाय दुक्खदोमनस्सानं अत्थङ्गमाय ञायस्स अधिगमाय निब्बानस्स

सच्छिकिरियाय यदिदं चत्तारो सतिपट्ठाना’ति। इति यं तं वुत्तं, इदमेतं पटिच्च वुत्त”न्ति। इदमवोच भगवा। अत्तमना ते भिक्खू भगवतो भासितं अभिनन्दुन्ति।

“भिक्षुहरू हो ! सत्त्वहरूको विशुद्धि, शोक र क्रन्दनको विनाश, दुःख र दोर्मनस्यको अवसान, सत्यको प्राप्ति र निर्वाणको साक्षात्कार गर्नका लागि यो चार सतिपट्ठान नै एउटामात्र मार्ग (बाटो) हो। यसरी यहाँ जुन (धर्म देशना भगवान्‌द्वारा) दिइयो, यही कारणले यो चार स्मृतिप्रस्थानलाई नै (उद्देश्य राखेर) बताइएको हो। यस प्रकार (यो पावन उपदेश) पूरा भयो। भगवान्‌ले यसो भन्नुभयो। प्रसन्नचित्त भएका ती भिक्षुहरूले भगवान्‌को सम्बोधनलाई अभिनन्दन गरे।

सतिपट्ठानभावनानिसंसो निट्ठितो।

सतिपट्ठान भावनाको शुभ परिणाम समाप्त।

परिशिष्ट २

बुद्धपूजा, मैत्री भावना, चतुप्रत्यय प्रत्यवेक्षण र पुण्यानुमोदन

सम्पादन एवं सङ्कलन
ठाकुर कृष्ण उप्रेती

अट्ठसील

खमा-पत्थना

ओकास द्वारत्तयेन कतं सब्बं अपराधं खमथ मे भन्ते।

(तीन पटक)

क्षमा प्रार्थना

भन्ते, मैले काय, वाक् र चित्त तीन द्वारबाट केही अपराध गरेको भए ती सबै कृपापूर्वक क्षमा गरिदिनुहोस्।

अट्ठसील पत्थना विधि

अहं भन्ते तिसरणेन सह अट्ठङ्गसमन्नागतं उपोसथसीलं धम्मं याचामि, अनुग्गहं कत्वा सीलं देथ मे भन्ते।

दुतियम्पि..........। ततियम्पि.........।

अष्टशील प्रार्थना विधि

भन्ते, म त्रिशरणसहित आठ अङ्गले सम्पन्न भएको उपोसथ शीलको शिक्षा (धर्म) माग्दछु, कृपा गरी मलाई शील दिनुहोस्।

भन्ते, दोस्रोपटक पनि.........। भन्ते, तेस्रोपटक पनि.........।

नमक्कार-पालि

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स।

नमस्कार पालि (तीनपटक)

उहाँ भगवान् अर्हत् सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार।

सरणगमन पालि

बुद्धं सरणं गच्छामि। म बुद्धको शरणमा जान्छु।

धम्मं सरणं गच्छामि। म धर्मको शरणमा जान्छु।

सङ्घं सरणं गच्छामि। म सङ्घको शरणमा जान्छु।

दुतियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि।

दोस्रोपटक पनि म बुद्धको शरणमा जान्छु।

दुतियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि।

दोस्रोपटक पनि म धर्मको शरणमा जान्छु।

दुतियम्पि सङ्घं सरणं गच्छामि।

दोस्रोपटक पनि म सङ्घको शरणमा जान्छु।

ततियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि।

तेस्रोपटक पनि म बुद्धको शरणमा जान्छु।

ततियम्मि धम्मं सरणं गच्छामि।

तेस्रोपटक पनि म धर्मको शरणमा जान्छु।

ततियम्पि सङ्घं सरणं गच्छामि।

तेस्रोपटक पनि म सङ्घको शरण जान्छु।

अट्ठसील पालि

१. पाणातिपाता वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।
प्राणी हिंसाबाट विरत रहने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु।

२. अदिन्नादाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।
नदिइएको वस्तु लिनबाट विरत रहने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु।

३. अब्रह्मचरिया वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।
अब्रह्मचर्यबाट विरत रहने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु।

४. मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।
झुटो बोल्नबाट विरत रहने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु।

५. सुरा-मेरय-मज्ज-पमादट्ठाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि। जाँड रक्सी आदि नशालु पदार्थ सेवन गर्नबाट विरत रहने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु।

६. विकालभोजना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।
विकाल भोजन गर्नबाट विरत रहने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु।

७. नच्चगीतवादितविसूकदस्सन-मालागन्धविलेपन-धारण-मण्डन-विभूसनट्ठाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि। नाच-गान, वाद्यवादन, मेला-तमासा हेर्न र माला, गन्ध लेपन एवं शरीर श्रृङ्गारको आभूषण-वस्तु धारण गर्नबाट विरत रहने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु।

८. उच्चासयन-महासयना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि। अग्लो सयन (खाट, ओछ्यान) र ठूलो आरामदायी शैयामा सुत्न- (बस्न) बाट विरत रहने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु।

तिरतन-वन्दना पालि

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स।

(तीनपटक)

उहाँ भगवान् अर्हत् सम्यक् सम्बुद्धलाई नमस्कार।

बुद्ध-वन्दना पालि

इतिपि सो भगवा अरहं, सम्मासम्बुद्धो, विज्जाचरणसम्पन्नो, सुगतो, लोकविदू, अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथि, सत्था देवमनुस्सानं, बुद्धो, भगवा'ति।

उहाँ भगवान् अर्हत्, सम्यक् सम्बुद्ध, विद्या र आचरणले सम्पन्न, निर्वाण मार्गमा जानु भएका, लोकका ज्ञाता, विनयी प्राणीहरूको निम्ति अनुत्तर सारथी, देव तथा मनुष्यहरूका शास्ता, बुद्ध भाग्यवान् हुनुहुन्छ।

नमो तस्स सम्मासम्बुद्धस्स।

उहाँ सम्यक् सम्बुद्धलाई नमस्कार।

ये च बुद्धा अतीता च, ये च बुद्धा अनागता।
पच्चुप्पन्ना च ये बुद्धा, अहं वन्दामि सब्बदा॥

पहिले हुनुभएका बुद्धहरू, पछि हुने बुद्धहरू र अहिले हुनुभएका जो बुद्धहरू हुनुहुन्छ, उहाँहरू सबैलाई म सदा वन्दना गर्दछु।

नत्थि मे सरणं अञ्ञं, बुद्धो मे सरणं वरं।
एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जय-मङ्गलं॥

बुद्ध बाहेक मेरो अरू कुनै शरण छैन, यही मेरो उत्तम शरण हो। यस सत्य वचनको प्रभावले मेरो जय-मङ्गल होस्।

उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, पादपंसु वरुत्तमं।
बुद्धे यो खलितो दोसो, बुद्धो खमतु तं ममं।
बुद्धं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि॥

उहाँ भगवान् बुद्धको चरणको धुलोलाई पनि श्रेष्ठोत्तम सम्झी म उत्तम अङ्ग शिर झुकाएर वन्दना गर्दछु। यदि मैले बुद्धप्रति अपराध गरेको रहेछ भने बुद्धले मलाई क्षमा गरून्। आजीवन म बुद्धको शरणमा जान्छु।

धम्म-वन्दना पालि

स्वाक्खातो भगवता धम्मो, सन्दिट्ठिको, अकालिको, एहिपस्सिको, ओपनेय्यिको, पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्ञूही'ति।

उहाँ भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएका धर्म राम्रोसँग बताउनु भएको, स्वयं आफैले देख्न सकिने, समय नबित्दै फल प्राप्त हुने, यहाँ आऊ र हेर भन्न लायक, निर्वाणसम्म पुऱ्याइदिने, विद्वत्जनले स्वयं जान्न योग्य भएको धर्म हो।

नमो तस्स निय्यानिकस्स धम्मस्स।

निर्वाणसम्म पुऱ्याइदिने धर्मलाई नमस्कार।

ये च धम्मा अतीता च, ये च धम्मा अनागता।
पच्चुप्पन्ना च ये धम्मा, अहं वन्दामि सब्बदा॥

पहिले भएका धर्महरूलाई, पछि हुने धर्महरूलाई र अहिले भएका धर्महरूलाई पनि म सदा वन्दना गर्दछु।

नत्थि मे सरणं अञ्ञं, धम्मो मे सरणं वरं।

एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जय-मङ्गलं॥

धर्मबाहेक मेरो अरू शरण छैन। धर्म नै मेरो उत्तम शरण हो। यस सत्यवचनको प्रभावले मेरो जय-मङ्गल होस्।

उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, धम्मञ्च दुविधं वरं।
धम्मे यो खलितो दोसो, धम्मो खमतु तं ममं।
धम्मं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि॥

दुई (लौकिक र लोकुत्तर) प्रकारले उत्तम भएको धर्मलाई म उत्तम अङ्ग शिर झुकाएर वन्दना गर्दछु। यदि मैले धर्मप्रति अपराध गरेको रहेछ भने धर्मले मलाई क्षमा गरोस्। आजीवन म धर्मको शरणमा जान्छु।

सङ्घ-वन्दना पालि

सुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसङ्घो, उजुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसङ्घो, ञायप्पटिपन्नो भगवतो सावकसङ्घो, सामीचिप्पटिपन्नो भगवतो सावकसङ्घो, यदिदं चत्तारि पुरिसयुगानि अट्ठ पुरिसपुग्गला, एस भगवतो सावकसङ्घो, आहुनेय्यो, पाहुनेय्यो, दक्खिणेय्यो अञ्जलिकरणीयो, अनुत्तरं पुञ्ञक्खेत्तं लोकस्सा'ति।

भगवान् बुद्धको श्रावक सङ्घ राम्ररी आचरण गर्नुभएका, सीधा आचरण गर्नुभएका, निर्वाणको निमित्त आचरण गर्नुभएका, आदर गौरव राख्न योग्य हुनेगरी आचरण गर्नुभएका श्रावकहरूको सङ्घ हो। यी जुन चार जोडा आर्य पुरुषहरू अर्थात् आठ पुद्गल-पुरुषहरू छन्, त्यो नै भगवान् बुद्धको श्रावकसङ्घ हो। उहाँहरू आह्वान गर्न योग्य, पाहुनाको रूपमा सत्कार गर्न योग्य, दान दिन योग्य, हातजोडी नमस्कार गर्न योग्य हुनुहुन्छ र लोकजनहरूको निम्ति सर्वश्रेष्ठ पुण्यक्षेत्र हुनुहुन्छ।

नमो तस्स अट्ठारियपुग्गलमहासङ्घस्स।

ती आठ आर्य-पुद्गलहरू भएको महासङ्घलाई नमस्कार।

ये च सङ्घा अतीता च, ये च सङ्घा अनागता।

पच्चुप्पन्ना च ये सङ्घा, अहं वन्दामि सब्बदा॥

पहिले भइसकेका सङ्घहरूलाई, पछि हुने सङ्घहरूलाई र अहिले भएका सङ्घहरूलाई पनि म उत्तम अङ्ग शिर झुकाएर सदा वन्दना गर्दछु।

नत्थि मे सरणं अञ्ञं, सङ्घो मे सरणं वरं।

एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जय-मङ्गलं॥

सङ्घबाहेक मेरो अरू शरण छैन। सङ्घ नै मेरो उत्तम शरण हो। यस सत्यवचनको प्रभावले मेरो जय-मङ्गल होस्।

उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, सङ्घञ्च तिविधुत्तमं।

सङ्घे यो खलितो दोसो, सङ्घो खमतु तं ममं।

सङ्घं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि।

तीन (आर्य शील, आर्य समाधि र आर्य प्रज्ञा) प्रकारले श्रेष्ठ एवं उत्तम सङ्घलाई म उत्तम अङ्ग शिर झुकाएर वन्दना गर्दछु। यस सङ्घप्रति मैले अपराध गरेको रहेछ भने सङ्घले मलाई क्षमा गरोस्। आजीवन म सङ्घको शरणमा जान्छु।

विविध पूजा पालि

चेतिय-वन्दना

वन्दामि चेतियं सब्बं, सब्बठानेसु पतिट्ठितं।

सारीरिकधातुमहाबोधिं, बुद्धरूपं सकलं सदा॥१॥

चैत्य वन्दना

सबै ठाउँमा प्रतिष्ठित भएका चैत्यलाई, भगवान् बुद्धका शारीरिक धातुलाई, महाबोधि वृक्षलाई र बुद्ध रूपलाई पनि म सधैं वन्दना गर्दछु॥ १ ॥

खमा-याचना

कायेन वाचा चित्तेन, पमादेन मया कतं।
अच्चयं खम मे भन्ते, भूरिपञ्ञो तथागत॥२॥

क्षमा-याचना

भो भगवान्! प्रमादवश मेरो काय-वाक्-चित्तबाट केही भूल हुन गएछ भने, गम्भीरातिगम्भीर प्रज्ञावान् तथागतले मलाई क्षमा गर्नुहोस्॥ २ ॥

पत्थना

इमाय बुद्धपूजाय, कताय सुद्धचेतसा।
चिरं तिट्ठतु सद्धम्मो, लोको होतु सुखी सदा॥३॥

प्रार्थना

शुद्ध चित्तले गरेको यस बुद्ध-पूजाबाट प्राप्त भएको पुण्यको प्रभावले तथागतको धर्म चिरस्थायी होस्, सबै लोकजन सुखी होऊन्॥ ३ ॥

इमाय बुद्धपूजाय, यं पुञ्ञं पसुतं मया।
सब्बं तं अनुमोदित्वा, सब्बेपि तुट्ठमानसा॥४॥

यस बुद्ध-पूजाबाट मैले जति पुण्य प्राप्त गरें, ती सबै पुण्य अनुमोदन गरी सबैको मन सन्तुष्ट रहोस्॥ ४ ॥

पूरेत्वा दानसीलादि, सब्बापि दसपारमी।
पत्वा यथिच्छितं बोधिं, फुस्सन्तु अमतं पदं॥५॥

दान-शीलादि दश पारमी सबै पूरा गरी इच्छानुसारको बोधि प्राप्त गरी निर्वाण सुख अनुभव गरून्॥ ५ ॥

पतिपत्ति-पूजा

इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि।

इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया धम्मं पूजेमि।

इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया सङ्घं पूजेमि॥६॥

पटिपत्ति पूजा

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा म बुद्धलाई पूजा गर्दछु।

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा म धर्मलाई पूजा गर्दछु।

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा म सङ्घलाई पूजा गर्दछु॥६॥

अद्धा इमाय पटिपत्तिया जाति-जरा- ब्याधिमरणम्हा परिमुच्चिस्सामि॥७॥

यस धर्माचरणद्वारा अवश्य पनि म जाति, जरा, व्याधि, मरणबाट मुक्त हुनेछु॥७॥

कामना

इमिना पुञ्ञकम्मेन, मा मे बालसमागमो।

सतं समागमो होतु, याव निब्बानपत्तिया॥८॥

कामना

यस पुण्यको प्रभावले मूर्खको सङ्गत गर्न नपरोस्। निर्वाण प्राप्त नभएसम्म सत्पुरुषको सङ्गत मिलोस्॥८॥

इदं मे पुञ्ञं आसवक्खयावहं होतु।

इदं मे पुञ्ञं निब्बानस्स पच्चयो होतु।

इदं मे पुञ्ञं सब्बे सत्ता सुखिता भवन्तु॥९॥

मेरो यस पुण्यले आश्रव-क्षय होस्।

मेरो यस पुण्यले निर्वाण प्राप्त होस्।

मेरो यस पुण्यले सबै सत्त्व प्राणीहरू सुखी होऊन्॥९॥

साधु ! साधु ! साधु !

मेत्ता भावना पालि

अहं अवेरो होमि, अब्यापज्जो होमि, अनीघो होमि, सुखी अत्तानं परिहरामि॥१॥

म शत्रु भय नभएको हुनसकूँ, मानसिक दुःख नभएको हुनसकूँ, म शारीरिक दुःख नभएको हुनसकूँ, म आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जान सकूँ॥ १ ॥

मम मातापिता आचरिया च ञातिमित्ता च सब्रह्मचारिनो च अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु॥२॥

मेरा आमा बुबा, गुरु आचार्य, ज्ञातिबन्धु, साथी भाइहरू, उनीहरू सबै शत्रुभय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन्, आ-आफ्ना जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जान सकून्॥ २ ॥

इमस्मिं आरामे सब्बे योगिनो अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु॥३॥

यस क्षेत्रभित्रका सबै योगीहरू (ध्यान अभ्यासरत व्यक्तिहरू) शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन्, आआफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जान सकून्॥ ३ ॥

इमस्मिं आरामे सब्बे भिक्खू सामणेरा च उपासकउपासिकायो च अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु॥४॥

यस क्षेत्रभित्रका सबै भिक्षु, श्रामणेर, उपासक र उपासिकाहरू शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन्, आआफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जान सकून्॥ ४ ॥

अम्हाकं चतुपच्चयदायका अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु॥५॥

चतुप्रत्यय (चीवर, भोजन, औषधी र बास) दाताहरू, शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन्, आआफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जान सकून्॥५॥

अम्हाकं आरक्खदेवता इमस्मिं विहारे इमस्मिं आवासे इमस्मिं आरामे आरक्खदेवता अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु॥६॥

हाम्रा आरक्षक देवताहरू, यस विहारका, यस ठाउँका र यस क्षेत्रका आरक्षक देवताहरू, शत्रुभय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन्, आआफ्ना जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जान सकून्॥६॥

सब्बे सत्ता, सब्बे पाणा, सब्बे भूता, सब्बे पुग्गला, सब्बे अत्तभावपरियापन्ना, सब्बा इत्थियो, सब्बे पुरिसा, सब्बे अरिया, सब्बे अनरिया, सब्बे देवा, सब्बे मनुस्सा, सब्बे विनिपातिका अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु। दुक्खा मुच्चन्तु, यथा लद्धसम्पत्तितो मा विगच्छन्तु; कम्मस्सका॥७॥

सबै सत्त्वहरू, सबै प्राणीहरू जो स्वास फेर्छन्, सबै अदृश्य प्राणीहरू, सबै पुद्गलहरू (व्यक्तिहरू), सबै आत्म भावसहित (शरीरसहित) का सबै नारीहरू, सबै पुरुषहरू, सबै आर्यहरू, सबै अनार्यहरू, सबै देवताहरू, सबै मनुष्यहरू, चार अपायमा परेका सबै प्राणीहरू, शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक र शारीरिक दुःख नभएका होऊन्। आआफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकून्। दुःखबाट मुक्त

भएका होऊन्, आआफूलाई प्राप्त भएका सम्पत्तिहरू नाश नहोस्, नहराओस्, नचोरियोस्। आफूले गरिआएका राम्रा र नराम्रा कामहरू नै कर्मका रूपमा आफ्ना निजी सम्पत्ति होऊन्॥७॥

पुरत्थिमाय दिसाय, पच्छिमाय दिसाय, उत्तराय दिसाय, दक्खिणाय दिसाय, पुरत्थिमाय अनुदिसाय, पच्छिमाय अनुदिसाय, उत्तराय अनुदिसाय, दक्खिणाय अनुदिसाय, हेट्ठिमाय दिसाय, उपरिमाय दिसाय सब्बे सत्ता सब्बे पाणा सब्बे भूता सब्बे पुग्गला सब्बे अत्तभावपरियापन्ना सब्बा इत्थियो सब्बे पुरिसा सब्बे अरिया सब्बे अनरिया सब्बे देवा सब्बे मनुस्सा सब्बे विनिपातिका अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु। दुक्खा मुच्चन्तु, यथालद्धसम्पत्तितो मा विगच्छन्तु; कम्मस्सका॥८॥

पूर्व दिशाका, पच्छिम दिशाका, उत्तर दिशाका, दक्षिण दिशाका, दक्षिण-पूर्व अन्तर्दिशाका, उत्तर-पच्छिम अन्तर्दिशाका, उत्तर-पूर्व अन्तर्दिशाका, दक्षिण-पश्चिम अन्तर्दिशाका, तल्लो दिशाका, माथिल्लो दिशाका सबै सत्त्वहरू, सबै प्राणीहरू जो स्वास फेर्छन्, सबै अदृश्य प्राणीहरू, सबै पुद्गलहरू (व्यक्तिहरू), सबै आत्मभावमा समावेश भएकाहरू, सबै नारीहरू, सबै पुरुषहरू, सबै आर्यहरू, सबै अनार्यहरू, सबै देवताहरू, सबै मनुष्यहरू, चार अपायमा परेका सबै प्राणीहरू, शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन्। आआफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जान सकून्। दुःखबाट मुक्त भएका होऊन्, आआफूलाई प्राप्त भएका सम्पत्तिहरू नाश नहोस्, नहराओस्, नचोरियोस्। आफूले गरिआएका राम्रा र नराम्रा कामहरू नै कर्मका रूपमा आफ्ना निजी सम्पत्ति होऊन्॥८॥

उद्धं याव भवग्गा च, अधो याव अवीचितो।
समन्ता चक्कवालेसु, ये सत्ता पथवि चरा।
अब्यापज्जा निवेरा च, निद्दुक्खा चानुपद्दवा॥९॥

माथिल्लो भवाग्रबाट तल्लो अवीचिसम्मका, सबै चक्रवालहरूका चारैतर्फबाट पृथ्वीमा विचरण गर्दै हिँड्ने जो सत्त्वहरू छन् ती सबै शारीरिक, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शत्रु नभएका होऊन्, दुःख र उपद्रव नभएका होऊन्॥ ९ ॥

उद्धं याव भवग्गा च, अधो याव अवीचितो।
समन्ता चक्कवालेसु, ये सत्ता उदके चरा।
अब्यापज्जा निवेरा च, निद्दुक्खा चानुपद्दवा॥१०॥

माथिल्लो भवाग्रबाट तल्लो अवीचिसम्मका, सबै चक्रवालहरूका पानीमा विचरण गर्दै हिँड्ने जो सत्त्वहरू छन्, ती सबै शारीरिक, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शत्रु नभएका होऊन्, दुःख र उपद्रव नभएका होऊन्॥ १० ॥

उद्धं याव भवग्गा च, अधो याव अवीचितो।
समन्ता चक्कवालेसु, ये सत्ता आकासे चरा।
अब्यापज्जा निवेरा च, निद्दुक्खा चानुपद्दवा॥११॥

माथिल्लो भवाग्रबाट तल्लो अवीचिसम्मका, सबै चक्रवालहरूका चारैतर्फबाट आकाशमा विचरण गर्दै हिँड्ने जो सत्त्वहरू छन्, ती सबै शारीरिक, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शत्रु नभएका होऊन्, दुःख र उपद्रव नभएका होऊन्॥ ११ ॥

साधु ! साधु ! साधु !

पुञ्ञानुमोदन पालि

इदं नो ञातीनं होतु, सुखिता होन्तु ञातयो॥१॥

(तीन पटक)।

यो हामीले गरेको पुण्य हाम्रा ज्ञाति- (बन्धुबान्धव, आफन्त) हरूलाई प्राप्त होस्। यस पुण्यको प्रभावले तिनीहरू सुखी रहून्॥ १ ॥

एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्ञसम्पदं।

सब्बे देवा अनुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति सिद्धिया॥२॥

अहिलेसम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य-सम्पत्तिलाई सबै देवताहरूले सम्पूर्ण सिद्धि प्राप्तिको लागि अनुमोदन गरून्॥ २ ॥

एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्ञसम्पदं।

सब्बे सत्ता अनुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति सिद्धिया॥३॥

अहिलेसम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य-सम्पत्तिलाई सबै सत्त्वहरूले सम्पूर्ण सिद्धि प्राप्तिको लागि अनुमोदन गरून्॥ ३ ॥

एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्ञसम्पदं।

सब्बे भूता अनुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति सिद्धिया॥४॥

अहिलेसम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य-सम्पत्तिलाई सबै प्राणीहरूले सम्पूर्ण सिद्धि प्राप्तिको लागि अनुमोदन गरून्॥ ४ ॥

साधु! साधु! साधु!

चतुपच्चय पच्चवेक्खणा पालि

चतुप्रत्ययप्रत्यवेक्षण

चीवर पच्चवेक्खणा

पटिसङ्खा योनिसो चीवरं पटिसेवामि, यावदेव सीतस्स पटिघाताय, उण्हस्स पटिघाताय, डंसमकसवातातपसिरींसपसम्फस्सानं पटिघाताय, यावदेव हिरीकोपिनपटिच्छादनत्थं।

चीवर प्रत्यवेक्षण

मैले योग्यरूपले प्रज्ञाद्वारा विचार गरी चीवर लगाइरहेको छु। चिसोबाट बच्न, गर्मीबाट बच्न, दंशक (टोक्ने, डस्ने) डाँस, सर्प, लामखुट्टे, झिंगा, बिच्छी, उपियाँ, सर्प आदि जीवहरू र हावा, घामबाट (आफूलाई) रक्षा गर्न र (आफ्नो) लाजलाई छोप्नको लागि यो चीवरवस्त्र धारण गर्दछु।

पिण्डपात पच्चवेक्खणा

पटिसङ्खा योनिसो पिण्डपातं पटिसेवामि, नेव दवाय, न मदाय, न मण्डनाय, न विभूसनाय, यावदेव इमस्स कायस्स ठितिया यापनाय, विहिंसूपरतिया, ब्रह्मचरियानुग्गहाय, इति पुराणञ्च वेदनं पटिहङ्खामि, नवं च वेदनं न उप्पादेस्सामि, यात्रा च मे भविस्सति अनवज्जता च फासुविहारो चा'ति।

पिण्डपात प्रत्यवेक्षण

मैले योग्यरूपले प्रज्ञाद्वारा विचार गरी पिण्डपात्र सेवन गर्दैछु। खेल्नको लागि, अभिमानको लागि, बलवान् हुनको लागि, शोभा बढाउनको लागि, सुन्दर बन्नको लागि यो भोजन गरिरहेको छैन। केवल मेरो यो

शरीरलाई स्थिर राख्नको निम्ति, सुखपूर्वक जीवन यापनको निम्ति, भोकको कष्ट शान्त पार्नको निम्ति, ब्रह्मचर्य जीवन बिताउन र पुरानो रोग शान्त गरेर नयाँ रोग उत्पन्न हुन नदिनको निम्ति, यो जीवनयात्रा निर्दोषपूर्वक सजिलोसँग व्यतित गर्न र विहार गर्नको लागि मात्र यो भोजनको सेवन गर्दैछु।

सेनासन पच्चवेक्खणा

पटिसङ्खा योनिसो सेनासनं पटिसेवामि, यावदेव सीतस्स पटिघाताय, उण्हस्स पटिघाताय, डंसमकस-वातातपसिरींसपसम्फस्सानं पटिघाताय, यावदेव उतुपरिस्सयविनोदनपटिसल्लानारामत्थं।

सेनासन प्रत्यवेक्षण

मैले योग्यरूपले प्रज्ञाद्वारा विचार गरी यो आसन प्रयोग गर्दैछु। चिसो, गर्मी, हावा, घामबाट बच्न, दंशक (टोक्ने, डस्ने) डाँस, लामखुट्टे, झिँगा, बिच्छी, उपियाँ, सर्प आदि जीवहरूबाट बच्न र ऋतु आदिबाट बची शान्तपूर्वक विहार गर्नको लागि यो आसन प्रयोग गर्दैछु।

गिलानपच्चय पच्चवेक्खणा

पटिसङ्खा योनिसो गिलानपच्चयभेसज्जपरिक्खारं पटिसेवामि, यावदेव उप्पन्नानं वेय्याबाधिकानं वेदनानं पटिघाताय, अब्यापज्झापरमताया'ति।

गिलानप्रत्यय प्रत्यवेक्षण

मैले योग्यरूपले प्रज्ञाद्वारा विचार गरी यो औषधी सेवन गर्दैछु। उत्पन्न भएको रोग-व्याधि शान्त गरी सुखपूर्वक दिन बिताउन रोगीहरूलाई चाहिने यो औषधी सेवन गर्दैछु।

परिशिष्ट ३

चतुरारक्खा भावना पालि

चतुरानुस्सति पालि
बुद्धानुस्सति पालि
मेत्तानुस्सति पालि
असुभानुस्सति पालि
मरणानुस्सति पालि
अट्ठ संवेगवत्थु पालि

सम्पादन एवं सङ्कलन
ठाकुर कृष्ण उप्रेती

चतुरारक्खा भावना पालि

नमामि बुद्धं गुणसागरन्तं,
सत्ता सदा होन्तु सुखी अवेरा।
कायो जिगुच्छो सकलो दुगन्धो,
गच्छन्ति सब्बे मरणं अहञ्च॥

सागर समान गुणका खानी बुद्धलाई नमस्कार छ। सत्त्वहरू सदा सुखी तथा अवैर होऊन्। सम्पूर्ण यो शरीर घिनलाग्दो र दुर्गन्धित छ। सबै मरेर जान्छन्, म पनि मरेर जान्छु।

नमामि धम्मं सुगतेन देसितं,
सत्ता सदा होन्तु सुखी अवेरा।
कायो जिगुच्छो सकलो दुगन्धो,
गच्छन्ति सब्बे मरणं अहञ्च॥

बुद्धद्वारा देशित धर्मलाई नमस्कार छ। सत्त्वहरू सदा सुखी तथा अवैर होऊन्। सम्पूर्ण यो शरीर घिनलाग्दो र दुर्गन्धित छ। सबै मरेर जान्छन्, म पनि मरेर जान्छु।

नमामि सङ्घं मुनिराजसावकं,
सत्ता सदा होन्तु सुखी अवेरा।
कायो जिगुच्छो सकलो दुगन्धो,
गच्छन्ति सब्बे मरणं अहञ्च॥

तथागतको श्रावक सङ्घलाई नमस्कार छ। सत्त्वहरू सदा सुखी तथा अवैर होऊन्। सम्पूर्ण यो शरीर घिनलाग्दो र दुर्गन्धित छ। सबै मरेर जान्छन्, म पनि मरेर जान्छु।

चतुरानुस्सति पालि

बुद्धानुस्सति मेत्ता च, असुभं मरणस्सति।

इतिमा चतुरारक्खा, भिक्खु भावेय्य सीलवा॥१॥

बुद्धानुस्मृति-भावना, मैत्री-भावना, अशुभ-भावना, मरणानुस्मृति भावना - यी चार किसिमका आरक्षण भावनाहरूलाई शीलवान् भिक्षुले अभ्यास गर्नुपर्दछ॥ १ ॥

अनन्तवित्थारगुणं, गुणतोनुस्सरं मुनिं।

भावेय्य बुद्धिमा भिक्खु, बुद्धानुस्सतिमादितो॥२॥

बुद्धिमान् भिक्षुले अनन्त व्यापक गुणहरूले युक्त हुनुभएका शाक्यमुनि बुद्धका गुणहरू 'इतिपि सो भगवा' देखि शुरु गरेर 'पुञ्ञक्खेत्तं लोकस्सा'ति' सम्म बुद्ध, धर्म र सङ्घका गुणहरूको स्मरण गरेर भावना गर्नुपर्दछ॥ २ ॥

बुद्धानुस्सति पालि

सवासने किलेसे सो, एको सब्बे निघातिय।

अहू सुसुद्ध सन्तानो, पूजानञ्च सदारहो॥३॥

उहाँ बुद्धले सबै प्रकारको आशक्ति र क्लेशलाई आफू एक्लैले नाश गर्नुभयो, चित्त-सन्ततिलाई परिशुद्ध गर्नुभयो, त्यसकारण उहाँ सधैँ सम्पूर्ण प्राणीहरूद्वारा पूज्य हुनुभयो॥ ३ ॥

सब्बकालगते धम्मे, सब्बे सम्मा सयं मुनि।

सब्बाकारेन बुज्झित्वा, एको सब्बञ्ञुतं गतो॥४॥

अतीत, अनागत र वर्तमान तीनै कालका सम्पूर्ण धर्मलाई सबै प्रकारले आफैले अवबोध गर्नुभई उहाँले अद्वितीय सर्वज्ञता प्राप्त गर्नुभयो॥४॥

विपस्सनादि विज्जाहि, सीलादि चरणेहि च।

सुसमिद्धेहि सम्पन्नो, गगनाभेहि नायको॥५॥

विपश्यना आदि विद्या र शील आदि आचरणले राम्रोसँग सम्पन्न हुनुभई आकाशमा सूर्यझैँ उहाँ प्रकाशमान् हुनुभयो॥५॥

सम्मागतो सुभं ठानं, अमोघवचनो च सो।

तिविधस्सापि लोकस्स, ञाता निरवसेसतो॥६॥

उहाँ तथागत शुभस्थानमा अर्थात् निर्वाणपुरमा राम्रैसँग पुग्नुभयो। उहाँको वचन पनि अमोघ छ, अर्थात् कहिल्यै व्यर्थ भएन। उहाँले तीन लोकको स्वभावलाई पनि निशेषरूपले सबै जान्नुभयो॥६॥

अनेकेहि गुणोघेहि, सब्बसत्तुत्तमो अहू।

अनेकेहि उपायेहि, नरदम्मे दमेसि च॥७॥

अनेक गुणले संयुक्त हुनुभई वहीँ सम्पूर्ण सत्त्वहरूको बीचमा उत्तमोत्तम हुनुभयो। दमन गर्न योग्य नरनारीहरूलाई उहाँले अनेक प्रकारको उपायद्वारा दमन गर्नुभयो॥७॥

एको सब्बस्स लोकस्स, सब्बमत्थानुसासको।

भाग्यइस्सरियादीनं, गुणानं परमो निधि॥८॥

एकजना उहाँ मात्र सम्पूर्ण लोकका सम्पूर्ण प्राणीहरूका अनुशासक हुनुहुन्छ। फेरि उहाँ मात्र ऐश्वर्य आदि गुणको सर्वोत्तम निधि हुनुहुन्छ॥८॥

पञ्ञास्स सब्बधम्मेसु, करुणा सब्बजन्तुसु।

अत्तत्थानं परत्थानं, साधिका गुणजेट्ठिका॥९॥

सम्पूर्ण धर्मको विषयमा उहाँ प्रज्ञावान् हुनुहुन्छ। सबै सत्त्वहरूप्रति करुणा छ। अनि आफ्नो निम्ति र अरूको निम्ति कल्याण हुने गुण अरू प्राणीहरूको भन्दा उहाँसँग बढी छ॥९॥

दयाय पारमी चित्वा, पञ्ञाय'त्तानमुद्धरि।

उद्धरि सब्बधम्मे च, दयाय'ञ्ञे च उद्धरि॥१०॥

दयाद्वारा दशपारमिता धर्म पूर्ण गरेर प्रज्ञाद्वारा संसार सागरबाट आफूलाई उत्तीर्ण गर्नुभयो। फेरि नाना प्रकारका धर्मसागरबाट उत्तम निर्वाणधर्म पनि प्राप्त गर्नुभयो। यस्तै उहाँले सम्पूर्ण अन्य प्राणीहरूलाई दया अनुकम्पापूर्वक उतारी उद्धार गर्नुभयो।॥१०॥

दिस्समानोपि तावस्स, रूपकायो अचिन्तियो।

असाधारणञाणड्ढे, धम्मकाये कथा'व का'ति॥११॥

उहाँको रूपकाय हेर्दा मात्र पनि अचिन्त्य अर्थात् यस्तो छ भनी भन्न सकिँदैन। ज्ञानमा उहाँ असाधारण हुनुहुन्छ भने उहाँको धर्मकायको विषयमा कसरी भन्न सक्नु?॥११॥

(बुद्धानुस्सति निट्ठिता)

मेत्तानुस्सति पालि

अत्तूपमाय सब्बेसं, सत्तानं सुखकामतं।

पस्सित्वा कमतो मेत्तं, सब्बसत्तेसु भावये॥१॥

जस्तो आफूलाई सुखको इच्छा हुने हो, त्यस्तै सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई पनि सुखको इच्छा हुन्छ। यसरी विचार गरेर सम्पूर्ण सत्त्वप्राणीहरूप्रति क्रमशः मैत्री भावना वृद्धि गर॥ १ ॥

सुखी भवेय्यं निद्दुक्खो, अहं निच्चं अहं विय।

हिता च मे सुखी होन्तु, मज्झत्ता च'थ वेरिनो॥२॥

म सदा सुखी होऊँ र म जस्तै सदैव सम्पूर्ण सत्त्वप्राणीहरू सुखी होऊन्, दुःखी नहोऊन्, मलाई हित गर्नेहरू पनि, मप्रति उपेक्षितहरू र मध्यस्थहरू पनि, त्यस्तै वैरीहरू पनि सुखी होऊन्॥ २ ॥

इमम्हि गामक्खेत्तम्हि, सत्ता होन्तु सुखी सदा।

ततो परञ्च रज्जेसु, चक्कवालेसु जन्तुनो॥३॥

यस गाउँमा रहेका, क्षेत्रमा रहेका, सम्पूर्ण सत्त्वहरू सदा सुखी होऊन्, फेरि त्यसभन्दा पनि बढी अन्य राज्यमा रहेका र चक्रवालहरूमा रहेका प्राणीहरूसमेत सुखी होऊन्॥ ३ ॥

समन्ता चक्कवालेसु, सत्तानन्तेसु पाणिनो।

सुखिनो पुग्गला भूता, अत्तभावगता सीयुं॥४॥

यस्तै समस्त चक्रवालहरूमा रहेका असंख्य सत्त्वप्राणीहरू सुखी होऊन्। जति पनि जन्म भइरहेका भूत प्राणीहरू छन्, ती सबै सुखी होऊन्॥ ४ ॥

तथा इत्थी पुमा चेव, अरिया अनरियापि च।

देवा नरा अपायट्ठा, तथा दसदिसासु चाति॥५॥

त्यस्तै दश दिशामा रहेका स्त्री-पुरुष, आर्य-अनार्य, देव-मनुष्य तथा अपाय-दुर्गतिमा बास गरिहेका सम्पूर्ण सत्व प्राणीहरू सुखी होऊन्॥५॥

(मेत्तानुस्सति निट्ठिता)

असुभानुस्सति पालि

अविञ्ञाणसुभमिमं, सविञ्ञाणसुभं इमं।

कायं असुभतो पस्सं, असुभं भावये यति॥१॥

यो शुभ जस्तै देखिइरहेको सविज्ञानिक शरीर अविज्ञानिक भएर अशुभ मृत शरीर हुनेछ। शरीरको यस्तो अशुभता देखेर यति (भिक्षु) ले अशुभ-भावना गर्नुपर्दछ॥१॥

वण्णसण्ठानगन्धेहि, आसयो कासतो तथा।

पटिक्कूलानि काये मे, कुणपानि द्वि सोलस॥२॥

कपाल (केश), रौँ आदि बत्तीस प्रकारका अशुभवस्तुको वर्ण, आकार, गन्ध, आश्रय (प्रतिस्थापित भएको स्थान) माथि, तल सबैतिर ज्ञानद्वारा अवलोकन गरी यो शरीर घीनलाग्दो, फोहर भएको, बत्तीस प्रकारको अशुभवस्तुहरूले युक्त भएको भनी विचार गरेर अशुभ-भावना गर्नुपर्दछ॥२॥

पतितम्हापि कुणपा, जेगुच्छं कायनिस्सितं।

आधारो हि सुचि तस्स, कायो तु कुणपे ठितं॥३॥

यो शरीरबाट बाहिर निस्कने फोहरवस्तुभन्दा पनि यो शरीरमा रहेका वस्तुहरू अत्यन्त अपवित्र छन्। ती अपवित्र वस्तु निस्केर शुद्धभूमिमा पर्दा कतिको घीन लाग्छ। तर यो (यति विघ्न शुभ मानिएको) शरीरमा सदैव अपवित्र, घृणायुक्त हुनेगरी मलले भरिएको चर्पी जस्तै भैरहेको छ॥३॥

मिल्हे किमि व कायोयं, असुचिम्हि समुट्ठितो।
अन्तो असुचि सम्पुण्णो, पुण्णवच्चकुटी विय॥४॥

यो शरीर पाइखानामा उत्पन्न हुने कीरा जस्तै अशुचीमा फोहरमा उत्पन्न भएको छ। भित्र पनि पाइखाना जस्तै सम्पूर्ण मलमूत्रले भरिएको छ॥४॥

असुची सन्दते निच्चं, यथा मेदकथालिका।
नाना किमि कुलावासो, पक्कचन्दनिका विय॥५॥

जसरी टनाटन भरिएको तेलको भाँडोबाट तेल बग्दछ, त्यस्तै नै यो शरीरबाट नाना प्रकारका अशुचीहरू (फोहरहरू) नित्य बगिरहेका छन्। फेरि यो शरीर फोहरको नाली जस्तै नाना प्रकारका कीट-कृमिहरूको बासस्थान हो।।५।।

गण्डभूतो रोगभूतो, वण्णभूतो समुस्सयो।
अतेकिच्छोति जेगुच्छो, पभिन्नकुणपूपमोति॥६॥

पीप बग्ने खटिरा जस्तो, असाध्य रोग जस्तो, कुहिएर जाने घाउ जस्तो, फेरि उपचार गर्दागर्दै असफल हुने अशुचीले भरिएको, फुटेर दुर्गन्ध फैलिएर जाने मुर्दा जस्तै यो शरीर हो भनीकन अशुभ-भावना गर्नुपर्दछ॥६॥

(असुभानुस्सति निट्ठिता)

मरणानुस्सति पालि

पवातदीपतुल्याय, सायुसन्ततियाक्खयं।
परूपमाय सम्पस्सं, भावये मरणस्सति॥१॥

बतास आइरहेको ठाउँमा बलिरहेको बत्ति निभेर जाने जस्तै आयुक्षय भई यो शरीर पनि क्षय भएर जानेछ। तसर्थ अरूको मृत्यु भएको देखेर आफ्नो पनि मृत्यु हुनेछ भनेर मरणानुस्मृति भावना गर्नुपर्दछ॥ १ ॥

महासम्पत्ति सम्पत्ता, यथा सत्ता मता इध।
तथा अहं मरिस्सामि, मरणं मम हेस्सति॥२॥

जसरी यहाँ सत्त्वप्राणीहरू मरेर गए, त्यसरी नै महान् सम्पत्तिशालीहरू मृत्यु भएर गए, त्यस्तै गरी म पनि मरेर जानेछु। (एक दिन) मेरो मृत्यु हुनेछ॥ २ ॥

उप्पत्तिया सहेवेदं, मरणं आगतं सदा।
मरणत्थाय ओकासं, वधको विय एसति॥३॥

उत्पत्तिको साथै सदैव मृत्यु आइरहेको छ। जसरी प्राणीघात गर्ने व्याधाले प्राणीलाई मार्ने मौका ताकिरहन्छ, त्यस्तै नै मृत्युले पनि मार्नको लागि अवसर खोजिरहेको छ॥ ३ ॥

ईसकं अनिवत्तन्तं, सततं गमनुस्सुकं।
जीवितं उदया अत्थं, सुरियो विय धावति॥४॥

एकछिन पनि नअडीकन सधैँभरि अगाडि बढ्न उत्साही बनेर सूर्य उदय पश्चात् फेरि अस्त भएर गए जस्तै यो जीवन पनि मरणतिर दगुर्दै गइरहेको छ॥४॥

विज्जुबुब्बुलउस्सा'व, जलराजिपरिक्खयं।
घातकोव रिपू तस्स, सब्बत्था'पि अवारियो॥५॥

बिजुली चम्के जस्तै, पानीमा उठ्ने फोका जस्तै, दुबोको टुप्पामा रहेको पानीको थोपा जस्तै, पानीमा कोरिएको धर्सो जस्तै (यो शरीर तुरून्तै बिलाएर जाने) छ। फेरि घात गर्ने शत्रुलाई जस्तै मृत्युलाई पनि कुनै उपायले छेक्न सकिँदैन॥५॥

सुयसत्थाम पुञ्ञिद्धि, बुद्धि वुड्ढि जिनद्वयं।
घातेसि मरणं खिप्पं, का तु मादिसके कथा॥६॥

जुन त्यस्ता यशस्वी, बलवान्, पुण्यवान्, ऋद्धिमान् हुनुभएका बुद्ध, प्रत्येकबुद्धलाई समेत मृत्युले शीघ्र घात गर्‍यो भने म जस्तोको विषयमा के भन्नु ?॥६॥

पच्चयानञ्च वेकल्या, बाहिरज्झत्तुपद्दवा।
मरामोरं निमेसा'पि, मरमानो अनुक्खणन्ति॥७॥

आहारादि (जीवन रक्षाको निम्ति चाहिने) विषयसमेत विकल (विरूप) भएर जाने, बाहिरका (विविध शस्त्रहरू र आन्तरिक रोग आदि) उपद्रवद्वारा नाश भएर जाने, आँखा चिम्म गर्न नपाउँदै क्षण-क्षणमा रूपादि इन्द्रियहरू मरण हुँदै गइरहेको यो शरीर हो भनेर मरणानुस्मृति भावनाको वृद्धि गर्नुपर्दछ॥७॥

(मरणानुस्सति निट्ठिता)

साधु ! साधु ! साधु !

अट्ठ संवेगवत्थु पालि

भावेत्वा चतुरारक्खा, आवज्जेय्य अनन्तरं।
महासंवेग वत्थूनि, अट्ठ अट्ठितवीरियो॥१॥

उद्योगी भिक्षुले चार आरक्षा-भावना गरेर त्यसपछि आठ संवेगको बारेमा मनन गर्नुपर्दछ॥ १ ॥

जाति-जरा-व्याधि-चुति-अपाया,
अतीत-अप्पत्तक-वट्टदुक्खं,
इदानि आहारगवेट्ठि दुक्खं,
संवेग-वत्थूनि इमानि अट्ठ॥२॥

जन्म, जरा, व्याधि, मृत्यु, अपाय, भूतकाल र भविष्यको वट्ट (संसार चक्र) दुःख, वर्तमान कालमा आहार खोज्नुपर्ने यी आठ संवेग-(मानसिक दु:ख वा परेसानी) का विषयवस्तु हुन्॥ २ ॥

पातो च सायमपि चे'व इमं विधिञ्ञू
आसेवते सततमत्त हिताभिलासि॥३॥
पप्पोति सो'ति विपुलं हतपारिपत्थो
सेट्ठं सुखं मुनिविसिट्ठमतं सुखेन चा'ति॥४॥

जुन बुद्धिमान् व्यक्तिले सदैव आफ्नो हितको इच्छा गरेर साँझ र बिहान यी भावनाहरू गर्दछ, त्यसले सम्पूर्ण विघ्नलाई नष्ट गरी भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएको श्रेष्ठ र महान् सुख (शान्ति) प्राप्त गर्दछ॥ ३-४ ॥

(अट्ठ संवेगवत्थु निट्ठिता)

साधु ! साधु ! साधु !

टिप्पणी

१. आठ उपोसथ शीलहरू हुन्: १) हत्या, २) चोरी, ३) सबै यौन क्रियाकलाप, ४) झूट बोल्ने, ५) मादक पदार्थ, ६) मध्यान्हपछि खाना खाने, ७) नृत्य, गायन, संगीत, कार्यक्रम (उपस्थिति र प्रदर्शन), अत्तर, गहना, आदिको प्रयोग र ८) विलासी ओछ्यानको प्रयोग आदिबाट विरत रहने ।

२. चार आर्य-पुद्गलहरू हुन्छन् जसले परम पद (अवस्था) प्राप्त गरेका हुन्छन्, ती हुन्:-

क) श्रोतापन्न त्यो हो जसले दश संयोजनहरू मध्ये इन्द्रिय लोकमा बाँध्ने पहिलो तीन संयोजनहरूबाट मुक्त भएको हुन्छ, ती हुन्:- सत्काय दृष्टि, विचिकिच्छा (अनावश्यक शङ्का) र शीलव्रत परामर्श (अन्धविश्वास) ।

ख) एक पटकमात्र जन्म लिने सकदागामीले दश संयोजनहरू मध्ये चौथो र पाँचौंलाई कमजोर बनाएको हुन्छ - काम राग र पटिघ (दुर्भावना) ।

ग) यस लोकमा फेरि नजन्मने अनागामीले माथि उल्लिखित पाँच संयोजनहरूबाट पूर्णरूपमा मुक्त भएको हुन्छ र निर्वाणमा पुग्नुअघि काम लोक (इन्द्रिय क्षेत्र) मा पुनर्जन्म हुँदैन।

घ) अरहन्तको मार्गफल प्राप्तिपछि माथि उल्लिखित पाँच संयोजनहरू र बाँकी पाँच संयोजनहरूबाट पूर्णरूपमा मुक्त हुन्छ:- रूप राग, अरूप राग, मान, उद्धच्च (चित्तको चञ्चलता) र अविद्या अर्थात् राम्रो भौतिक अस्तित्वको लालसा (आकाशीय लोकहरूमा), अभौतिक (विशुद्ध

मानसिक) अस्तित्वको लालसा, अहंकार, मानसिक बेचैनी र अज्ञानता ।

३. शरीरको चिन्तन वा ध्यान भावनामा प्रयोग हुने शरीरका बत्तीस अङ्गहरू हुन्:- टाउकोको केश, शरीरका रौँ, नङ, दाँत, छाला, मासु, नशा, हाड, मासी, मृगौला, मुटु, कलेजो, झिल्ली, फियो, फोक्सो, ठूलो आन्द्रा, सानो आन्द्रा, लादी, दिसा, गिदी, पित्त, कफ (खकार), पिप, रगत, पसिना, बोसो, आँसु, चिल्लो तरल पदार्थ, थुक (राल), सिँगान, लसिका (जोर्नीको चिल्लो पदार्थ) र पिसाब ।

४. यी मध्ये केही बिन्दुहरू जहाँ स्पर्श संवेदनाहरू अवलोकन गर्न सकिन्छः- जहाँ तिघ्रा र घुँडाले छुन्छन्, वा जहाँ हातहरू एकसाथ राखिएको हुन्छ, वा औँलादेखि औँलासम्म, बुढीऔँलादेखि बुढीऔँलासम्म, आँखाका परेलाहरू बन्द गर्दा, मुखभित्र जिब्रो, मुख बन्द गर्दा ओठहरूले छोएको ।

५. *तरुण-उदयब्बयञाण* - अन्तर्दृष्टि ज्ञानका स्तरहरू बारे आदरणीय महासी सयादो-द्वारा लिखित "अन्तर्दृष्टिको प्रगति" हेर्नुहोस् (द फरेस्ट हेरिटेज, क्यान्डी, श्रीलंकाद्वारा प्रकाशित) ।

६. *रजत महोत्सव स्मारिका,* अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, बुद्ध नगर, शङ्खमूल, काठमाडौँ, २०६७ को पृष्ठ ५१, ५४ र ५५ बाट केही अंश साभार गरिएको ।

लेखकको बारेमा

श्रद्धेय महासी सयादो, ऊ शोभन महाथेर, आधुनिक समयका सबैभन्दा प्रख्यात ध्यान गुरुहरू मध्ये एक हुनुहुन्थ्यो र विपश्यना ध्यानको पुनरुत्थानमा उहाँ समकालीन एक नेता हुनुहुन्थ्यो। उहाँ सन् १९०४ मा बर्माको श्वेबो सहर नजिकै जन्मनुभएको थियो। बाह्र वर्षको उमेरमा श्रामणेरको रूपमा प्रवजित भई बिस वर्षको उमेरमा पूर्ण भिक्षुको रूपमा उपसम्पदा प्राप्त गर्नुभएको थियो। उहाँले तुरुन्तै आफूलाई बौद्ध धर्मग्रन्थका विद्वान्को रूपमा प्रशिद्ध बनाउनुभयो र पूर्ण प्रवज्या पाएको पाँचौँ वर्षमा आफू स्वयंले मौलमेनको विहारमा बौद्ध ग्रन्थहरू पढाउन शुरु गर्नुभयो।

प्रवज्यापछि आठौँ वर्षमा उहाँले ध्यान अभ्यासमा स्पष्ट र प्रभावकारी विधिको खोजी गर्दै मौलमेन छोड्नुभयो। थाटनमा उहाँले प्रसिद्ध ध्यान प्रशिक्षक श्रद्धेय ऊ नारदलाई भेट्नुभयो जसलाई मिङ्गुन जेतावुन सयादो भनेर पनि चिनिन्छ। त्यसपछि उहाँ स्वयं सयादोको मार्गदर्शनमा रहनुभयो र विपश्यना ध्यानमा गहन प्रशिक्षण लिनुभयो।

सन् १९४१ मा उहाँ आफ्नो जन्मथलो फर्कनुभयो र यस क्षेत्रमा विपश्यना ध्यानको व्यवस्थित अभ्यास सुरु गर्नुभयो। धेरै मानिसहरू, भिक्षुहरू र सामान्य मानिसहरूले अभ्यास गरे र उहाँका सावधानीपूर्वक निर्देशनहरूबाट धेरै लाभ उठाए।

सन् १९४९ मा बर्माका तत्कालीन प्रधानमन्त्री ऊ नु र बुद्ध सासननुग्गह सङ्घका कार्यकारी सदस्य सर ऊ थविनले श्रद्धेय महासी सयादोलाई ध्यान अभ्यासको तालिम दिनको लागि रङ्गुन आउन निमन्त्रणा दिनुभयो। उहाँहरूको अनुरोधलाई उहाँले स्वीकार गर्नुभयो र थाटन येइक्था ध्यान केन्द्रमा बसोबास गर्न लाग्नुभयो जहाँ उहाँले सन् १९८२ मा आफ्नो मृत्यु

नभइन्जेलसम्म विपश्यना ध्यानका गहन पाठ्यक्रमहरूको सञ्चालन कार्य जारी राख्नुभयो।

उहाँको मार्गदर्शनमा यस केन्द्रमा हजारौँ मानिसहरूलाई तालिम दिइएको छ र धेरैले उहाँका लेखहरू र उहाँका शिष्यहरूका शिक्षाहरूद्वारा ध्यान अभ्यासमा स्पष्ट विधि (दृष्टिकोण) बाट लाभान्वित भएका छन्। बर्मामा थाटन येइक्था केन्द्रका एक सयभन्दा बढी शाखा केन्द्रहरू स्थापना भइसकेका छन् र उहाँको ध्यान विधि अन्य देशहरू, पूर्व र पश्चिममा व्यापक रूपमा फैलिएको छ।

श्रद्धेय महासी सयादोले बर्माको सर्वोच्च शैक्षिक सम्मान अग्गमहापण्डितको उपाधि पनि प्राप्त गर्नुभएको थियो जुन सन् १९५२ मा उहाँलाई प्रदान गरिएको थियो। सन् १९५४ देखि १९५६ सम्म रङ्गुनमा आयोजित छैटौँ बौद्ध परिषद्को दौरानमा उहाँले प्रश्नकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्नुभएको थियो। पहिलो बौद्ध परिषद्को दौरानमा यो भूमिकाको निर्वाह श्रद्धेय महाकस्सपले गर्नुभएको थियो। श्रद्धेय महासी सायदो (छैटौँ बौद्ध) परिषद्मा सम्पादन गरिएका सबै ग्रन्थहरूको संहिताकरणको लागि परमाधिकार सम्पन्न कार्यकारी समितिको सदस्य पनि हुनुहुन्थ्यो।

श्रद्धेय महासी सयादो ध्यान तथा बौद्धग्रन्थ दुवै अनेकौँ कृतिहरूका आफ्नै मातृभाषा बर्मीका लेखक हुनुहुन्छ। बौद्ध सुत्तहरूबारे उहाँका प्रवचनहरू अंग्रेजीमा अनुवाद गरिएका छन् र बुद्ध सासनानुग्गह सङ्घ- (१६ हर्मिटेज रोड, कोक्किने, रङ्गुन, बर्मा) द्वारा प्रकाशित गरिएका छन्।

टिप्पणीः- यो लेखकको परिचय अग्गमहापण्डित महासी सयादोको अंग्रेजीमा अनुवादित पुस्तक "Practical Insight Meditation – Basic and Progressive Stages" बाट साभार गरिएको हो।

बुद्धको प्रथम वचन

अनेक जाति संसारं, सन्धाविस्सं अनिब्बिसं।

गहकारं गवेसन्तो, दुक्खा जाति पुनप्पुनं॥

यो संसारमा अनेकौँ जन्मसम्म (यो कायारूपी) घर निर्माणकर्ताको खोजी गर्दै (म) दौडिरहेँ, (तर मेरो) बारम्बारको अनेकौँ जन्म दु:खमय भएर बित्यो।

गहकारक दिट्ठोसि, पुन गेहं न काहसि।

सब्बा ते फासुका भग्गा, गहकूटं विसङ्खतं।

विसङ्खारगतं चित्तं, तण्हानं खयमज्झगा॥

हे घर निर्माणकर्ता ! (तँलाई मैले) देखिसकेँ। (तैँले) फेरि (अर्को) घर बनाउन सक्ने छैनस्। तेरा सबै काठ-पात भाँचिइसके। (तेरो) घरको धुरी भत्किसक्यो (ढलिसक्यो)। (मेरो) चित्त संस्काररहित भयो। (मेरा) तृष्णाहरू सबै नाश भएर गए।

- धम्मपद, गाथा नं. १५३ - १५४

तथागतको अन्तिम वचन

अथ खो भगवा भिक्खू आमन्तेसि —''हन्द दानि, भिक्खवे, आमन्तयामि वो, वयधम्मा सङ्खारा अप्पमादेन सम्पादेथा''ति। अयं तथागतस्स पच्छिमा वाचा।

त्यसपछि भगवान्‌ले भिक्षुहरूलाई आमन्त्रण गर्नुभयो – भिक्षुहरू हो ! “अब म बताउँदछु, “सबै संस्कार धर्महरू नाशवान् छन् अप्रमादी भएर (आफ्नो जीवनको लक्षलाई) सम्पादन गर।“ यो तथागतको अन्तिम वचन हो।

- महापरिनिब्बान सुत्त - २१८

सन्दर्भ ग्रन्थ

अग्गञाणी 'धम्माचरिय', अनागारिका, लेखक। *पालि शिक्षा र संक्षिप्त व्याकरण,* दिलरत्न शाक्य, विद्या शाक्य, मीनभवन काठमाडौँ, वि. सं. २०६७

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र। *रजत महोत्सव स्मारिका,* बुद्ध नगर, शङ्खमूल, काठमाडौँ, वि. सं. २०६७

आचारो स्थविर, भिक्षु, सम्पादक। *बुद्धपूजा परित्राण पाठ,* राजकीय थाई विहार, लुम्बिनी, प्रथम संस्करण, वि. स. २०७६

उप्रेती, गङ्गाप्रसाद र निरौला, डा० योगेश्वर, प्रधान सम्पादक र सम्पादक। *प्रज्ञा नेपाली बृहत् शब्दकोष,* नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान, काठमाडौँ, वि. सं. २०७९

ज्ञानपूर्णिक महास्थविर, भिक्षु, सम्पादक तथा अनुवादक। *परित्राण सूत्र,* श्रीमती इन्द्र कुमारी मानन्धर, काठमाडौँ, वि. स. २०७२

धर्मगुप्त महास्थविर, भिक्षु र मगर, लक्ष्मण, सम्पादक द्वय। *पालि - नेपाली शब्दकोश,* धर्मराज लामा र लालमाया लामा, ललितपुर, नेपाल, वि. सं. २०८०

धाख्वा, अमिता, सम्पादक। *बुद्धपूजा, मैत्री भावना र स्मरणिका कविता,* अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, बुद्धनगर, काठमाडौँ, वि. सं. २०७६

बोधिज्ञान, भिक्षु, सम्पादक तथा सङ्कलक। *सतिपट्टान विपस्सना भावना निर्देशन* (नेपाल, नेपाली र अंग्रेजी भाषा), रामप्यारी श्रेष्ठ परिवार, काठमाडौँ, २०७०

महाशी सयादो, सङ्गिता धाख्वा, अनुवादक। *महास्मृतिप्रस्थान सूत्र* (पालि शब्दार्थ र अभिप्राय), बाबुकाजी शाक्य, चाकुपाट, ललितपुर, वि. सं. २०७९

मानन्धर, मदन रत्न, सम्पादक तथा अनुवादक। *महासतिपट्ठान सुत्तं* (मूल पालि, खस नेपाली तथा अंग्रेजी भावार्थ सहित), भाजुरत्न-अष्टमाया स्मृति प्रकाशन, काठमाडौँ, वि. सं. २०७८

मानन्धर, मदन रत्न, सम्पादक तथा अनुवादक। *परित्राण,* भाजुरत्न-अष्टमाया स्मृति प्रकाशन, काठमाडौँ, वि. सं. २०७६

विपश्यना विशोधन विन्यास। *महासतिपट्ठानसुत्त,* भाषानुवाद एवं समिक्षासहित, इगतपुरी, महाराष्ट्र, द्वितीय आवृति, १९९९

शाक्य, दोलेन्द्ररत्न, अनुवादक। *महास्मृति–प्रस्थान सूत्र,* विपश्यना विशोधन विन्यासबाट प्रकाशित महासतिपट्ठानसुत्तको अनुवाद, कृष्णबहादुर नकर्मी, सानेपा, ललितपुर, वि. सं. २०५९

शाक्य, धर्मरत्न, सङ्कलक। *श्रामणेर विनय,* फोर एस पब्लिकेशन, मङ्गलबजार, ललितपुर, वि. सं. २०४४

सुदर्शन, भिक्षु (सं), भिक्षु सरणङ्कर (नेपाली अनुवाद)। *महापरित्राण,* Kualalumpur, Dhamma Aid Asia, A.D. 2011

Gunaratna Mahathera, Honourable, Compiler. *Bhàvanà Vandanà (Book of Devotion)*, Bhavana Society, High Kiew, WV. 26808 USA, 1990

Mahashi Sayadaw, Venerable, U Nyi Nyi, English Translator. *Practical Vipassana Meditational Exercises*, Buddhasasananuggaha Association, Rangoon, 1978

Mahashi Sayadaw, Venerable, U Pe Thin and Myanaung U Tin English Translators. *Practical Insight Meditation – Basic and Progressive Stages*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka AD 1978

Order, The Dhammayut. *A Chanting Guide,* Metta Forest Monastery Valley Center, CA 92082-1409 U.S.A.

Sayadaw U Silānanda, Venerable. *Paritta Pāli*, Published by Inward Path, Penang, Malaysia, 2013

अनुवादकको संक्षिप्त परिचय



नाम : ठाकुर कृष्ण उप्रेती

बुबा : रामचन्द्र उप्रेती

आमा : छायादेवी उप्रेती

ठेगाना : गणेश मार्ग, शङ्खमूल
नयाँ वानेश्वर, काठमाडौँ-३१

जन्म स्थान : म्याखा, ताप्लेजुङ, नेपाल।

जन्म मिति : २०११/१०/०२ (१५/०१/'५५)

वैवाहिक स्थिति : विवाहित (पत्नी: भवानी उप्रेती)

शैक्षिक योग्यता : डिप्लोमा इन योगिक स्टडिज् (विहार योग भारती, भारत)
बि. ए. (अर्थशास्त्र र अंग्रेजी साहित्य, त्रि. विश्वविद्यालय)
एम. ए. (थेरवाद् बुद्धिज्म, लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालय)
एम. ए. (पालि बुद्धिस्ट स्टडिज्, लुम्बिनी बौद्ध वि. वि.)

कार्य अनुभव : शिक्षक - माध्यमिक तहसम्म (२०३० – २०३८)
प्रशिक्षक – नेपाली भाषा र संस्कृति (२०३९ – २०४५)
प्रशिक्षण र प्रशासन कार्यमा संलग्न (२०४६ – २०५५)
योग प्रशिक्षण, लेखन एवं अनुवाद (२०५६ – २०७५)

आबद्ध सस्था : मुख्य प्रशिक्षक, डिभाइन योग इन्स्टिच्युट्, काठमाडौँ।

ध्यान-भावना : सन् १९८२ मा बुढानीलकण्ठ स्कुल, काठमाडौँमा श्रद्धेय गुरु सत्यनारायण गोयन्काज्यूद्वारा सञ्चालित विपश्यना ध्यान शिविरमा पहिलो पटक सहभागी भएको।

प्रकाशित कृति : एक दर्जनभन्दा बढी योग शास्त्रीय ग्रन्थहरूको रचना एवं प्रकाशन। व्यावहारिक विपश्यना ध्यान (Practical Insight Meditation को नेपाली अनुवाद) - तपाईंको हातमा।

सम्पर्क इमेल : divineyoga@gmail.com, divineyoga@hotmail.com



धम्मदानं सब्बदानं जिनाति ।

धर्मदानले सबै दानलाई जित्छ ।

